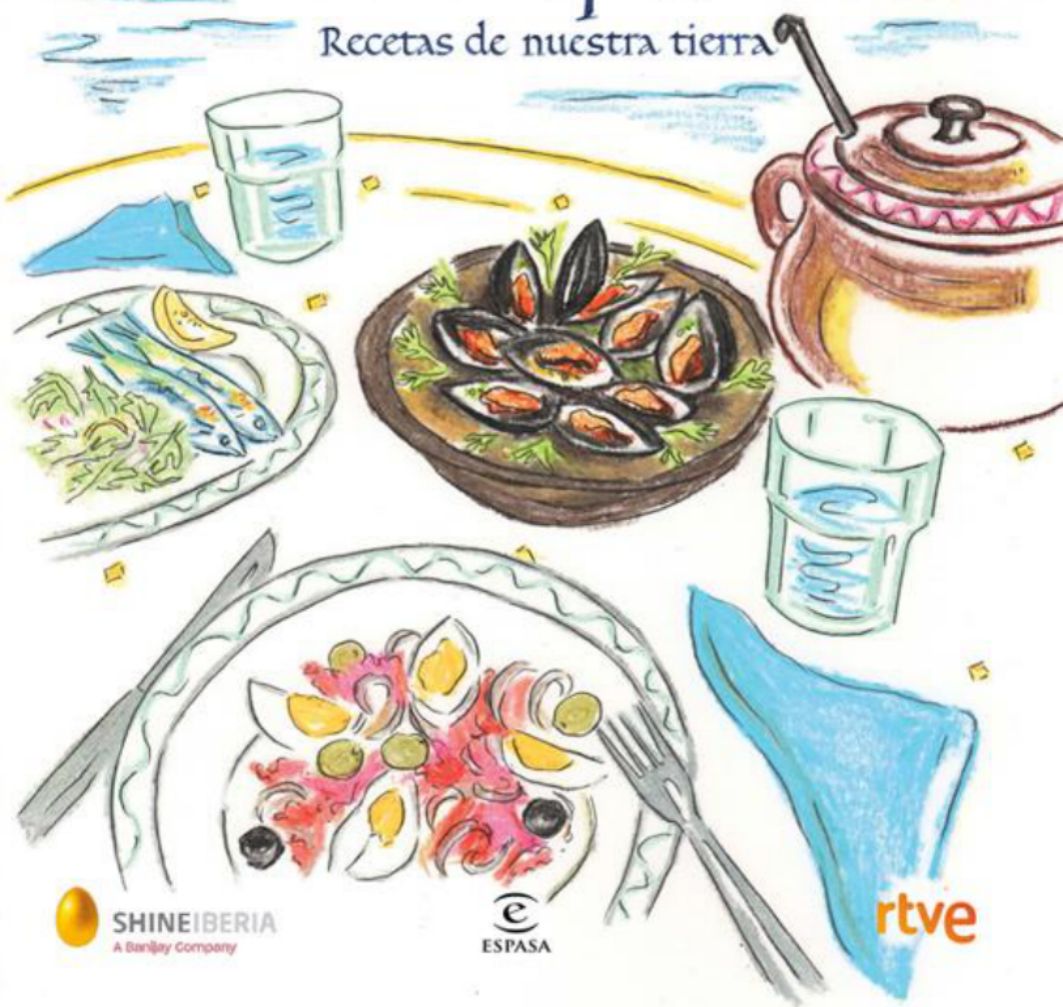
MasterChef

El arte de la cocina española

Recetas de nuestra tierra



SHINEIBERIA
A Banijay Company

ESPASA

rtve

ÍNDICE

Portada
Sinopsis
Portadilla
ANDALUCÍA
- Salmorejo cordobés
- Tortillitas de camarones
- Rabo de toro al vino tinto
- Flamenquines
- Polvorones

ARAGÓN
- Migas del pastor
- Pollo al chilindrón
- Trucha a la aragonesa
- Bacalao al ajoarriero
- Cardos con almendras

CANARIAS
- Papas arrugadas con mojo picón
- Ropa vieja
- Conejo en salmorejo
- Príncipe Alberto

CANTABRIA
- Anchoas con concassé de tomate
- Rabas
- Cocido montañés
- Quesada pasiega
- Tarta de piña con sobaos

CASTILLA Y LEÓN
- Patatas a la importancia
- Sopa castellana
- Patatas revolconas
- Judiones de La Granja
- Cochinillo cochifrito

- Ponche segoviano

CASTILLA-LA MANCHA

- Atascaburras
- Pisto
- Morteruelo
- Duelos y quebrantos
- Caldereta de cordero

CATALUÑA

- Escalivada
- Butifarra con alubias
- Suquet de pescado
- Fricandó
- Crema catalana

CIUDADES AUTÓNOMAS DE CEUTA Y MELILLA

- Pastela de pollo
- Cortadillo

COMUNIDAD DE MADRID

- Bocata de calamares
- Cocido
- Callos
- Huevos estrellados
- Churros con chocolate

COMUNIDAD VALENCIANA

- Paella
- Fideuá
- Esgarraet
- Fartons
- Coca de llanda

COMUNIDAD FORAL DE NAVARRA

- Pimientos rellenos de bacalao
- Pochas con chistorra
- Espárragos gratinados
- Alcachofas con almejas
- Leche frita

EXTREMADURA

- Acelgas a la extremeña
- Bacalao a la dorada
- Salmorejo de cerezas
- Potaje de vigilia
- Perdices en escabeche
- Milhojas de membrillo y torta del Casar

GALICIA

- Pulpo a la gallega
- Vieiras gratinadas
- Empanada
- Merluza a la gallega
- Tarta de Santiago
- Filloas

ISLAS BALEARES

- Oliaigua
- Ensalada payesa
- Tumbet
- Arroz brut
- Escaldums

LA RIOJA

- Patatas a la riojana
- Menestra de verduras
- Calamares a la riojana
- Fritada
- Pochas con codorniz

PAÍS VASCO

- Porrusalda
- Alubias de Tolosa
- Kokotxas al pilpil
- Bacalao a la vizcaína
- Chipirones en su tinta
- Goxua

PRINCIPADO DE ASTURIAS

- Pastel de cabracho
- Fabada

Cachopo
Pitu de caleya
Cebollas rellenas de bonito
REGIÓN DE MURCIA
Ensalada murciana
Magro con tomate
Arroz caldero
Zarangollo
Paparajotes
Índice alfabético de recetas
Créditos

Visita Planetadelibros.com y descubre una
nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

SINOPSIS

Este libro recoge las recetas más típicas de nuestra premiada gastronomía que ha traspasado fronteras y es reconocida en todo el mundo.

Un recorrido por nuestra tierra de la mano de MasterChef para que cocines en casa platos con los sabores de toda la vida. Salmorejo, escalivada, sopa castellana, cocochas al pil pil, filloas… Estas y otras muchas más las encontrarás en *Masterchef. El arte de la cocina española* y conseguirán transportarte a las cocinas de nuestras regiones.

MasterChef

El arte de la cocina española

Recetas de nuestra tierra

SHINE IBERIA
We are Banijay

ESPASA

rtve

Andalucía

Salmorejo cordobés

4 PERSONAS

Ingredientes

1 kg de tomates maduros
250 g de pan blanco o miga de pan
100 g de jamón ibérico
2 huevos cocidos
2 dientes de ajo pequeños
Vinagre de Jerez
200 g de aceite de oliva virgen extra
Sal

Elaboración

Lavar los tomates, retirar los pedúnculos y cortar en cuartos con la piel. Pelar los dientes de ajo y retirar el germen interior. Triturar juntos hasta obtener un puré.

Añadir el pan troceado, vinagre al gusto y volver a triturar. Sin apagar la batidora, ir añadiendo AOVE poco a poco para que la mezcla emulsione. Sazonar y pasar por un colador. Reservar en el frigorífico.

Una vez frío, acompañar con los huevos cocidos troceados y el jamón ibérico picado.

Tortillitas de camarones

4 PERSONAS

Ingredientes

200 g de agua muy fría
200 g de camarones
60 g de harina de trigo
40 g de harina de garbanzo
1 cebolla
Hielo pilé
1 cucharada de perejil fresco
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

Mezclar las harinas en un bol, añadir el agua y batir con unas varillas hasta obtener una mezcla fina y homogénea. Incorporar los camarones, la cebolla picada, sazonar e integrar bien.

Justo antes de empezar a freír las tortillitas agregar un poco de hielo pilé para enfriar más la masa y el perejil picado.

Verter un cucharón de masa en aceite caliente y dorar por ambos lados.

Escurrir sobre papel absorbente y repetir la operación hasta terminar con toda la masa.

Rabo de toro al vino tinto

2/4 PERSONAS

Ingredientes

1 rabo de buey o vaca vieja
1 l de caldo de carne o de pollo
300 ml de vino tinto
3 dientes de ajo grandes
2 zanahorias
2 cebollas
Harina de trigo
Mantequilla (opcional)
1 onza de chocolate 70 % (opcional)
2 hojas de laurel
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta negra

Elaboración

Cortar el rabo de buey, salpimentar por ambos lados y enharinar ligeramente. Dorar por todos los lados en una cazuela con un fondo de aceite. Reservar en un plato.

Rehogar en el mismo aceite las cebollas y los dientes de ajo picados y las zanahorias cortadas en rodajas sin dejar de remover para que no se quemen.

Incorporar de nuevo la carne y el jugo que haya soltado, las hojas de laurel, regar con el vino y caldo. Cocinar a fuego medio hasta que rompa a hervir. Despumar y cocinar a fuego bajo durante unas 3 horas o hasta que la carne se despegue del hueso.

Añadir más caldo o agua si reduce demasiado, poner a punto de sal y un trozo de mantequilla para dar más brillo a la salsa o una onza de chocolate para darle más color y sabor.

Servir con patatas fritas en forma de gajo y una ramita de tomillo.

Flamenquines

4 PERSONAS

Ingredientes

4 filetes de lomo de cerdo
4 lonchas de jamón serrano
2 huevos
1 diente de ajo
Pan rallado
Perejil picado
½ vaso de vino blanco
Aceite de oliva
Sal
Pimienta negra

Elaboración

Cortar los filetes en mariposa, cubrir con film transparente y golpear con un mazo para aplanarlos más.

Mezclar en un bol grande el vino, el diente de ajo cortado en láminas y perejil picado, introducir los filetes, tapar con film transparente y macerar en el frigorífico durante 2 horas.

Una vez transcurrido el tiempo, escurrir y secar con papel absorbente.

Extender los filetes sobre la encimera, salpimentar, colocar en cada uno 1 loncha de jamón serrano y enrollar formando un rulo. Pasar por huevo batido y pan rallado, y freír los flamenquines en abundante aceite caliente hasta que estén dorados.

Polvorones

24 UNIDADES

Ingredientes

250 g de harina de trigo de repostería
125 g de harina de almendra
125 g de manteca de cerdo
100 g de azúcar glas
50 g de almendras tostadas troceadas
14 g de canela en polvo
7 g de sal en escamas

Elaboración

El día de antes tostar las harinas en bandejas separadas en un horno precalentando a 140 °C durante 20 minutos o hasta que tengan un color dorado. Remover varias veces con una espátula para que no se quemen.

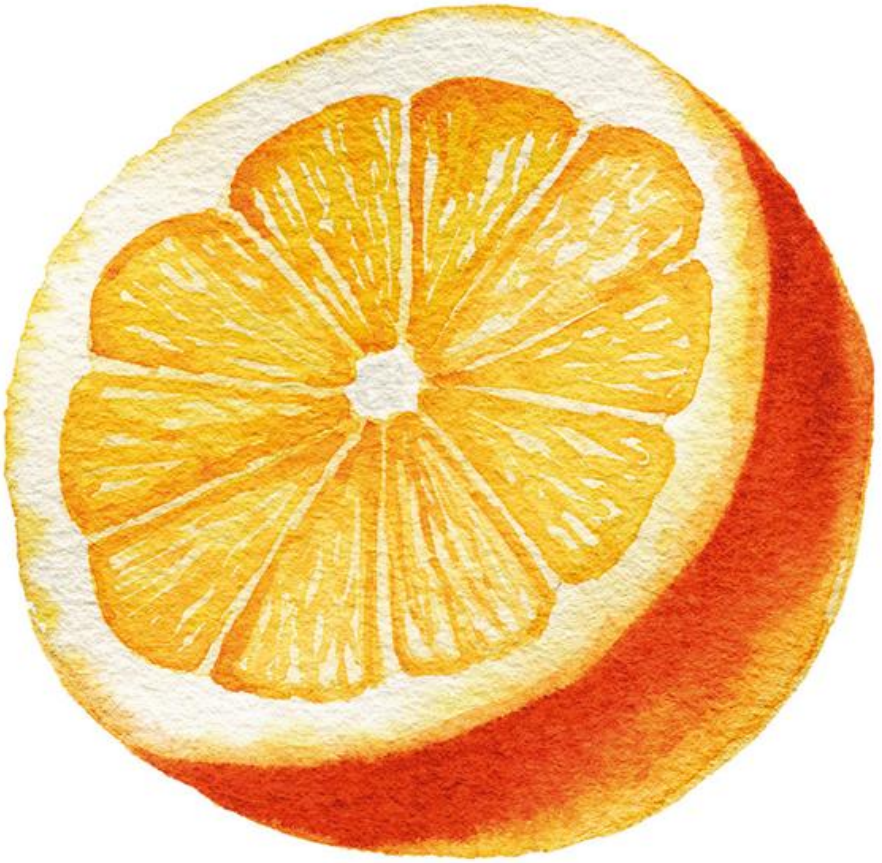
Al día siguiente, mezclar la harina de trigo con la canela y la sal en escamas.

Aparte, amasar en un robot la manteca con el azúcar, la harina de almendra y las almendras troceadas. Incorporar la mezcla de harina de trigo con la canela, y seguir amasando hasta obtener una masa ligeramente pegajosa.

Estirar entre dos papeles sulfurizados hasta conseguir un grosor de unos 2 centímetros y enfriar en el frigorífico con una fuente encima para que no se deforme.

Una vez fría, disponer en una bandeja y hornear en un horno precalentado a 200 °C durante 15 o 20 minutos.

Sacar y dejar enfriar. Decorar con azúcar glas.



Aragón

Migas del pastor

4 PERSONAS

Ingredientes

400 g de pan candeal
200 g de jamón serrano
200 g de panceta
4 huevos
4 dientes de ajo
2 chorizos
Uvas
1 cucharada de aceite de oliva
Sal

Elaboración

Cortar el pan en cuadrados de 1 centímetro y humedecer ligeramente con un poco de agua y algo de sal.

Aparte, freír en el aceite el chorizo cortado en rodajas o desmigado junto con la panceta y el jamón troceados o picados en dados hasta que suelten la grasa. Añadir los dientes de ajo aplastados y rehogar durante 2 o 3 minutos evitando que se quemen.

Incorporar las migas y cocinar a fuego bajo unos 10 minutos, removiendo para que absorban las grasas de las carnes.

Servir caliente y acompañar con uvas cortadas en cuartos.

Pollo al chilindrón

2 PERSONAS

Ingredientes

600 g de pollo (jamoncitos, contramuslos...)
100 ml de vino blanco
3 tomates
2 dientes de ajo
2 pimientos rojos
1 cebolla
2 hojas de laurel
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta negra molida

Elaboración

Salpimentar el pollo y dorarlo ligeramente por todos los lados. Reservar en un plato.

Pochar en el mismo aceite durante 5 minutos y a fuego bajo los dientes de ajo picados y la cebolla en juliana.

Añadir los pimientos cortados en juliana y las hojas de laurel, y continuar sofriendo otros 5 minutos. Incorporar los tomates rallados, remover, subir el fuego y sofreír un par de minutos más.

Regar con el vino y agregar de nuevo el pollo. Poner a punto de sal y pimienta, tapar y cocinar durante 15 o 20 minutos o hasta que la salsa haya espesado.

Trucha a la aragonesa

4 PERSONAS

Ingredientes

4 truchas grandes
200 ml de vino blanco
200 ml de agua
2 dientes de ajo
1 cebolla
1 limón
1 cucharada de harina de trigo
2 hojas de laurel
Aceite de oliva
Sal
Pimienta negra en grano

Elaboración

Salar las truchas y disponerlas en una cazuela con el limón cortado en cuartos, las hojas de laurel, unos granos de pimienta, la cebolla cortada en juliana y los ajos picados finos. Añadir el vino y el agua, y cocinar durante 20 minutos.

Aparte, tostar la harina en una sartén, añadir un poco de caldo de la cocción de las truchas y hervir a fuego alto 5 minutos. Verter en la cazuela, remover y servir caliente.

Bacalao al ajoarriero

2 PERSONAS

Ingredientes

400 g de bacalao desalado
4 dientes de ajo
1 pimiento rojo o morrón
½ pimiento verde
1 pimienta de cayena
1 cebolla
2 cucharadas de salsa de tomate
1 cucharadita de pulpa de pimiento choricero
Aceite de oliva

Elaboración

Dorar los dientes de ajo laminados en abundante aceite caliente con la cayena. Agregar el pimiento verde y la cebolla cortados en dados pequeños y pochar lentamente Incorporar el bacalao desmigado, remover y cocinar unos minutos. Añadir el pimiento morrón cortado en tiras, la salsa de tomate y la cucharadita de pimiento choricero. Bajar el fuego y cocinar 15 o 20 minutos. Si es necesario, agregar un poco de agua.

Cardos con almendras

4 PERSONAS

Ingredientes

500 g de cardos congelados
50 g de almendras enteras
200 ml de leche
1 diente de ajo
½ cebolla
1 cucharada de harina de trigo
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

Hervir los cardos en una olla exprés con agua y un poco de sal durante 30 minutos.

Mientras, pochar el diente de ajo y la cebolla picados. Incorporar la harina y tostar 1 minuto aproximadamente.

Verter 1 vaso del líquido de la cocción de los cardos y cocinar un par de minutos. Añadir la leche y cocer sin dejar de remover durante 5 minutos más para que vaya espesando.

Aparte, machacar en un mortero las almendras enteras (reservar algunas) con un poco de caldo de la cocción de los cardos. Incorporar a la salsa y remover.

Agregar los cardos cocidos, sazonar con sal y cocinar para que se integren los sabores.

Saltear en aceite las almendras enteras reservadas y agregar a la salsa en el último momento.

Canarias

Papas arrugadas con mojo picón

6 PERSONAS

Ingredientes

1 kg de patatas pequeñas
60 ml de vinagre
4 dientes de ajo
1 pimiento palmero o choricero
1 pimienta picona o de cayena
1 cucharadita de pimentón dulce
1 cucharadita de comino en polvo
130 ml de aceite de oliva virgen extra
150 g de sal marina

Elaboración

Hidratar los pimientos en agua templada durante unos minutos.

Triturar en la batidora los dientes de ajo sin el germen, el comino, los pimientos hidratados sin el tallo y el pimentón con el vinagre y el AOVE hasta obtener una mezcla homogénea. Poner a punto de sal y reservar.

Aparte, lavar las patatas, disponerlas en una cazuela donde quepan todas y agregar la sal. Verter agua hasta casi cubrirlas y cocer durante unos 20 minutos. Retirar el agua y volver a poner al fuego unos minutos más para que se arruguen y absorban la sal del fondo.

Acompañar las papas enteras con el mojo picón.

Ropa vieja

4 PERSONAS

Ingredientes

400 g de garbanzos
400 g de carne de ternera
400 g de pollo de corral
100 g de panceta
75 ml de vino blanco seco
4 dientes de ajo
3 tomates pera
2 cebollas
2 patatas por persona
1 pimiento verde o rojo
1 hoja de laurel
Especias (pimentón dulce, orégano, tomillo, comino…)
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta negra molida

Elaboración

Freír en una sartén sin aceite la panceta cortada en pequeñas tiras hasta que suelte la grasa y reservar.

Cortar en dados pequeños el pimiento, las cebollas y los dientes de ajo, y pocharlos en una cazuela con el AOVE.

Cocer las patatas hasta que estén tiernas. Cortarlas en dados, freírlas y reservar.

Salpimentar y añadir los tomates rallados cuando las cebollas empiecen a estar transparentes.

Una vez que los tomates hayan perdido el agua, incorporar la hoja de laurel, los garbanzos sin el caldo del cocido y el pollo y la carne deshilachados. Regar con el vino blanco y subir el fuego para que se evapore el alcohol.

Incorporar las patatas fritas y las especias al gusto y cocinar durante 3 minutos sin dejar de remover.

Conejo en salmorejo

4 PERSONAS

Ingredientes

1 conejo entero (con cabeza y asadura)
1 cabeza de ajo
1 pimienta picona o de cayena
1 vaso de vino blanco
1 cucharada de pimentón picante
1 cucharada de orégano fresco
1 cucharada de romero fresco
1 cucharada de tomillo fresco
2 hojas de laurel
Vinagre
Aceite de oliva virgen extra
Sal marina

Elaboración

Cortar el conejo en trozos grandes, sazonar con sal y disponerlos en un bol.

Aparte, triturar la cabeza de ajo pelado con una pizca de sal junto con la pimienta picona previamente hidratada, pimentón picante, un poco de agua y otro de AOVE. Cuando la mezcla sea estable, añadir más AOVE y vinagre, y volver a batir.

Verter el adobo sobre el conejo. Agregar también las hojas de laurel con el orégano, el romero, el tomillo y la copa de vino. Embadurnar la carne muy bien, tapar con un paño y dejar macerar hasta el día siguiente en el frigorífico. Reservar el adobo.

Una vez transcurrido el tiempo, escurrir el conejo del adobo y dorar en abundante AOVE por ambos lados. Ir disponiendo los trozos en una cazuela.

Retirar el aceite, añadir el adobo reservado y dar un hervor de unos minutos. Volcar sobre el conejo, poner a punto de sal y cocer a fuego

medio 30 minutos o hasta que la carne esté tierna.

Príncipe Alberto

6 PERSONAS

Ingredientes

200 g de chocolate 50 %
150 g de almendras
150 g de avellanas
100 g de mantequilla
40 g de azúcar
1 l de café
200 ml de nata para montar
4 huevos
Bizcochos de soletilla

Elaboración

Derretir en un cazo el chocolate junto con la mantequilla hasta que se integren. Dejar que la mezcla se enfríe.

Mientras, calentar agua en un cazo sin que llegue a hervir, apagar el fuego y añadir las almendras. Hidratar 5 o 10 minutos, escurrir y pelar. Tostar vuelta y vuelta en una sartén y triturar junto con las avellanas sin que se muelan del todo. Reservar.

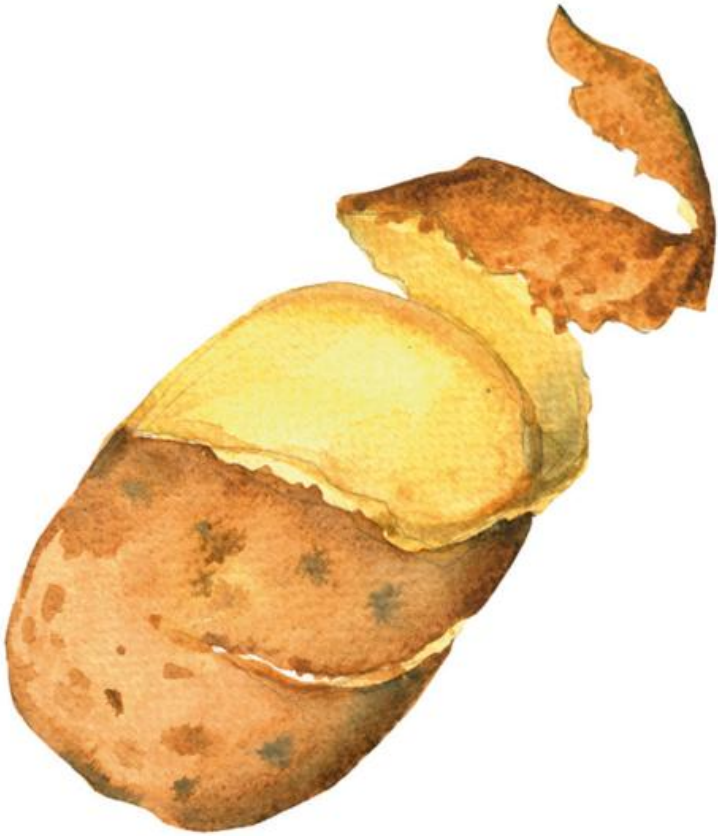
Separar las claras de las yemas y añadir 4 cucharadas de azúcar a las claras. Montar a punto de nieve.

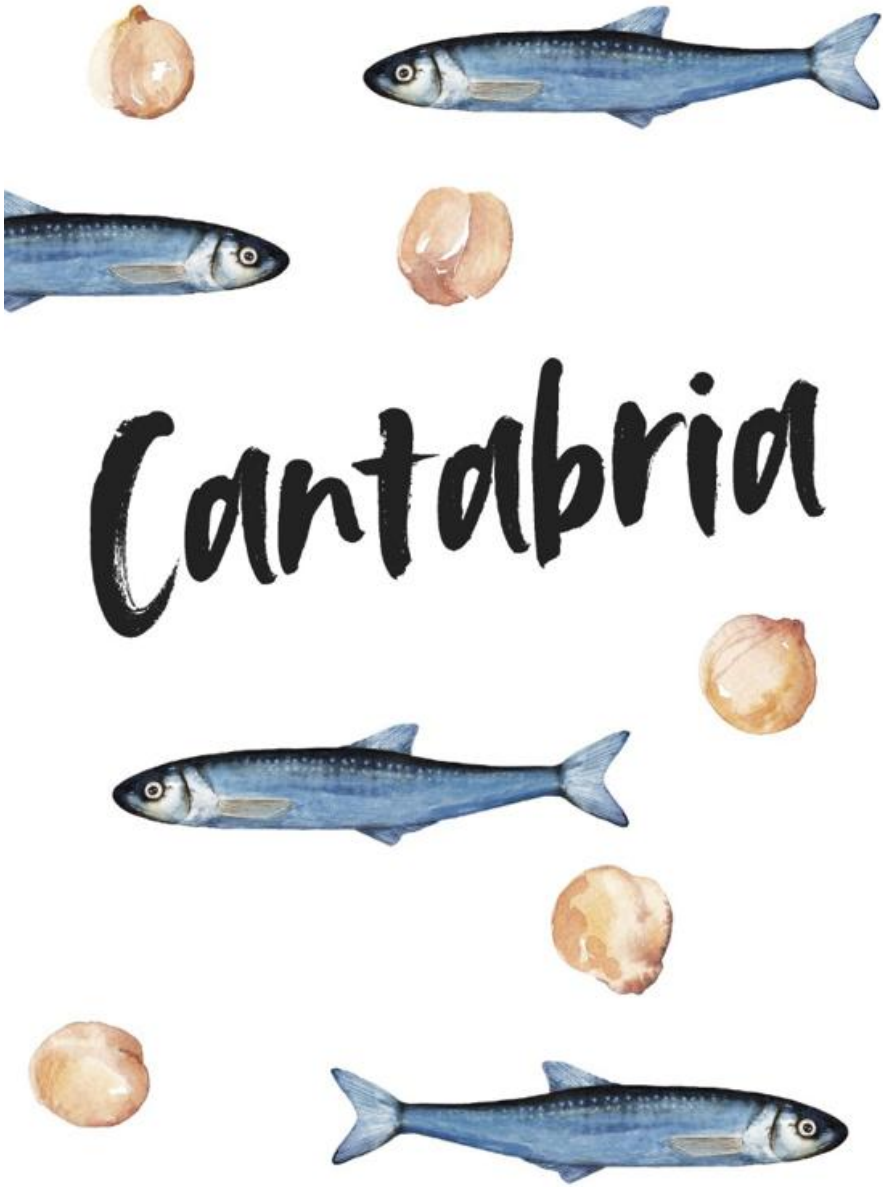
Batir en otro bol las yemas con el resto del azúcar hasta que doblen su volumen e incorporar las claras con movimientos envolventes.

Montar la nata, añadir el chocolate reservado y mezclar hasta obtener una crema homogénea. Agregar las yemas y las claras de nuevo con movimientos envolventes y, por último, una parte de las almendras y las avellanas, y mezclar todos los ingredientes.

Empapar unos bizcochos en café hasta cubrir la base de un molde, verter crema de chocolate por encima, poner una segunda capa de bizcochos empapados en café y volver a poner otra capa de crema.

Decorar con almendras y avellanas trituradas y cacao espolvoreado.




Cantabria

Anchoas con concassé de tomate

4 PERSONAS

Ingredientes

300 g de tomates maduros
40 g de anchoas
1 diente de ajo
30 ml de aceite de oliva virgen extra
Sal

Elaboración

Hacer una incisión con un cuchillo en la base de los tomates y escaldarlos en agua hirviendo durante 20 segundos. Sumergir en agua fría y pelar. Cortar en cuartos, retirar las semillas y trocear la pulpa en cuadrados.

Sofreír en un poco de AOVE el diente de ajo picado hasta que tome color. Añadir la pulpa de tomate troceada y cocinar lentamente para que los jugos vayan reduciendo y quede una pasta. Poner a punto de sal.

Seguir cocinando a fuego medio hasta que la consistencia sea cremosa. Dejar enfriar.

Servir con los filetes de anchoa y unas rebanadas de pan tostado.

Rabas

4 PERSONAS

Ingredientes

2 calamares medianos
1 vaso de leche
Harina de garbanzo
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

Limpiar los calamares, retirar la pluma, el interior y la piel. Cortar las aletas y abrir el tubo central. Reservar en un bol cubiertos de leche y un poco de sal durante 4 horas en el frigorífico.

Una vez transcurrido el tiempo, escurrir y secar con papel absorbente. Enharinar y eliminar el exceso de harina.

Freír por tandas en abundante aceite muy caliente hasta que las rabas estén doradas por todos los lados. Escurrir sobre papel absorbente.

Cocido montañés

4 PERSONAS

Ingredientes

400 g de alubias blancas
200 g de panceta adobada
100 g de chorizo fresco
250 g de costilla de cerdo adobada
3 patatas
1 morcilla de arroz
1 morcilla del año
1 diente de ajo
½ berza
2 cucharadas de pimentón dulce
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

Poner las alubias en remojo la noche anterior. Al día siguiente, escurrir y disponerlas en una cazuela junto con el chorizo, la panceta y la costilla. Cubrir con agua fría y poner al fuego.

Cuando empiece a hervir asustar con un vaso de agua fría para cortar la cocción. Repetir esta operación dos veces más y cocer lentamente 1 hora y 30 minutos aproximadamente o hasta que las carnes estén tiernas. Despumar de vez en cuando.

Añadir entonces la berza limpia y cortada en juliana, las patatas peladas y cortadas en dados pequeños y la morcilla del año pinchada con un cuchillo para que no se abra. Cocer 30 minutos más.

Sofreír en un poco de aceite el diente de ajo picado con las cucharadas de pimentón y verter sobre las judías. Incorporar la morcilla de arroz, poner a punto de sal y cocer unos minutos más.

Servir caliente en una cazuela con las carnes troceadas.

Quesada pasiega

4 PERSONAS

Ingredientes

250 g de azúcar
100 g de mantequilla
100 g de harina de trigo
1 l de leche fresca
4 huevos grandes
Ralladura de ½ limón
Canela molida
2 cucharadas de leche en polvo
2 cucharadas de cuajo
Sal

Elaboración

Disolver en el fuego la leche en polvo en la leche entera. Cuando alcance los 55 °C, añadir las cucharadas de cuajo. Remover y dejar que repose 10 minutos. Pasar por un colador cubierto con una gasa y dejar reposando al menos durante 2 horas.

Una vez transcurrido el tiempo, batir en un bol los huevos a temperatura ambiente con el azúcar y la mantequilla derretida hasta que el azúcar se disuelva.

Mezclar en otro bol el queso, un poco de canela, la ralladura de limón y una pizca de sal. Amasar con las manos para deshacer el queso e incorporar esta mezcla a la de los huevos. Añadir poco a poco la harina previamente tamizada y mezclar con una cuchara de madera hasta que todo esté integrado.

Engrasar con mantequilla un molde redondo de 20 centímetros de diámetro no desmoldable, forrar con papel sulfurizado, espolvorear con azúcar y verter la mezcla. En un horno precalentado a 200 °C, con calor arriba y abajo, hornear durante 8 minutos. Bajar la temperatura a 180 °C y seguir horneando otros 45 minutos más.

Colocar la quesada en el tercio superior del horno cuando falten 30 minutos para terminar y dorar en el grill los últimos 10 minutos.

Tarta de piña con sobaos

6 PERSONAS

Ingredientes

Para el caramelo

- **100 g de azúcar**
- **Zumo de limón**
- **½ vaso de agua**

Para la tarta

- **1 lata grande de piña en almíbar**
- **1 paquete de sobaos pasiegos**
- **1 sobre de gelatina de piña**
- **500 ml de nata líquida**
- **Guindas en almíbar**

Elaboración

Para el caramelo

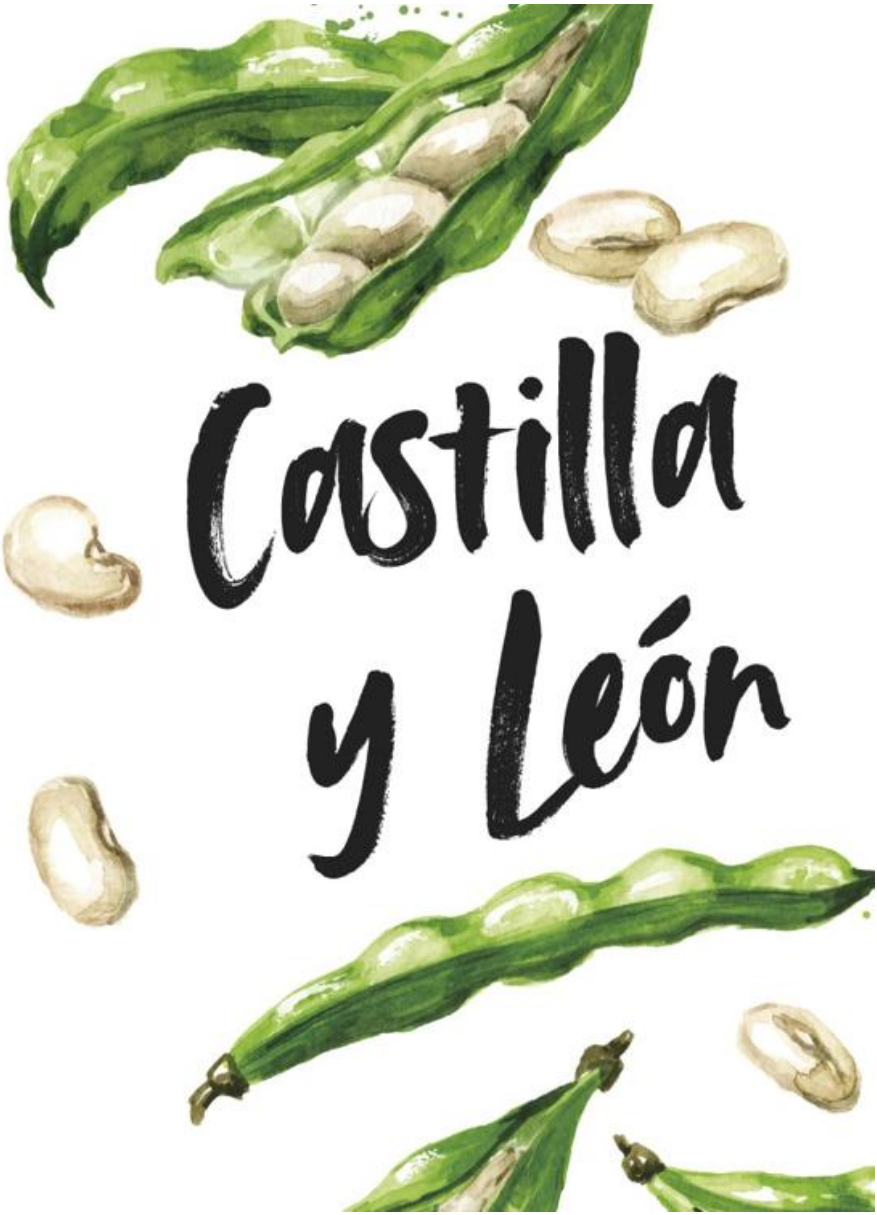
Calentar el azúcar a temperatura media, añadir unas gotas de zumo de limón y cocer a fuego lento hasta que tome un color dorado. Cubrir la base del molde de la tarta con el caramelo caliente y dejar atemperar.

Para la tarta

Calentar el almíbar de la piña hasta que empiece a hervir. Añadir el sobre de gelatina y remover. Bajar el fuego e incorporar la nata. Remover de nuevo hasta obtener una mezcla homogénea.

Disponer las rodajas de piña y colocar encima los sobaos, presionando para que queden muy juntos. Verter la mezcla de la nata con la gelatina y añadir otra capa de sobaos. Reservar en el frigorífico al menos durante 8 horas para que cuaje.

Para desmoldar la tarta, colocar el molde sobre una bandeja de horno con 2 centímetros de agua caliente para que el caramelo se vuelva líquido. Levantar del agua, secar el molde y darle la vuelta con cuidado.


Castilla
y León

Patatas a la importancia

4 PERSONAS

Ingredientes

4 patatas medianas
100 ml de vino blanco
3 dientes de ajo
2 huevos
1 cebolla grande
Agua o caldo de pollo casero
Harina de trigo
Perejil fresco
Hebras de azafrán
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

Pelar las patatas y cortarlas en rodajas de 1 centímetro de grosor. Sazonar, pasar cada una por harina, sacudir el exceso y luego por huevo batido.

Freír las rodajas por tandas en abundante aceite caliente por los dos lados hasta que estén doradas. Reservar en un plato.

Aparte, rehogar la cebolla muy picada en una cazuela amplia. Sazonar y pochar durante 10 minutos o hasta que comience a dorarse. Añadir 1 cucharada de harina y rehogar.

Machacar en un mortero unas hebras de azafrán, los dientes de ajo, perejil y sal, e incorporar el majado a la cazuela. Cocinar un minuto más. Subir el fuego, verter el vino blanco y dejar que se evapore el alcohol.

Disponer las patatas sin apilarlas sobre la cebolla y cubrir con agua o caldo de pollo. Poner a punto de sal. Cuando empiece a borbotear, bajar el fuego y cocinar 25 o 30 minutos.

Sopa castellana

4 PERSONAS

Ingredientes

100 g de jamón serrano
1,5 l de caldo de pollo o agua
8 dientes de ajo
4 huevos
4 rebanadas de pan duro de hogaza
1 cucharadita de pimentón dulce
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Elaboración

En una cazuela dorar los dientes de ajos laminados con un chorrito de AOVE. Añadir las rebanadas de pan y freír 3 minutos por cada lado.

Incorporar el jamón serrano cortado en tiras, bajar el fuego y espolvorear con el pimentón. Retirar varias tiras de jamón y reservar.

Remover y verter el caldo o el agua. Cocer todo junto durante 15 minutos, tratando de que no hierva demasiado. Poner a punto de sal si fuera necesario.

Cascar los huevos sobre la sopa y dejar que las claras se cuajen y las yemas queden ligeramente líquidas. Servir caliente decorando con el jamón serrano y unas tostadas de pan.

Patatas revolconas

4 PERSONAS

Ingredientes

4 patatas grandes
200 g de panceta adobada
3 dientes de ajo
1 cucharadita de pimentón dulce
½ cucharadita de pimentón picante
1 hoja de laurel
Vinagre
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
Sal

Elaboración

Poner las patatas al fuego sin piel en una cazuela amplia con agua, un poco de sal, la hoja de laurel y un chorro de vinagre. Cuando el agua comience a hervir, bajar el fuego y cocer hasta que las patatas estén blandas y se puedan triturar con facilidad.

Mientras, cortar la panceta en trozos no demasiado pequeños y freírlos en una sartén con el AOVE hasta que estén dorados, pero no quemados. Retirar y reservar sobre papel absorbente.

En la misma sartén y con el aceite sobrante sofreír los dientes de ajo laminados. Cuando tenga color, retirar la sartén del fuego y añadir las cucharadas de pimentón. Remover.

Añadir la ajada sobre las patatas y aplastar con un tenedor hasta obtener una masa cremosa. Decorar con la panceta reservada.

Judiones de La Granja

4 PERSONAS

Ingredientes

500 g de judiones de La Granja
100 g de panceta ahumada
2 chorizos
2 morcillas
2 cebollas
2 dientes de ajo
1 oreja de cerdo
1 cucharada de pimentón
1 cucharada de harina de trigo
1 hoja de laurel
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

Poner los judiones en remojo la noche anterior con agua fría. Al día siguiente, meterlos en una cazuela de barro con los chorizos, las morcillas, la oreja de cerdo, la panceta, 1 cebolla picada, la hoja de laurel y un chorrito de aceite de oliva. Cubrir con agua fría.

Cuando empiece a hervir, despumar y cocinar lentamente durante 1 hora y 45 minutos. Asustar un par de veces con agua fría para cortar la cocción.

Una vez transcurrido el tiempo, sofreír los dientes de ajo y la otra cebolla picados en un poco de aceite hasta que la cebolla esté blanda. Incorporar la harina y remover para que pierda el sabor a crudo.

Retirar del fuego, agregar el pimentón, remover de nuevo y añadir a la cazuela de los judiones. Poner a punto de sal y cocer otros 15 minutos más.

Servir en una cazuela con las carnes cortadas en trozos.

Cochinillo cochifrito

6 PERSONAS

Ingredientes

1 cochinillo de unos 3,5 kg
3 dientes de ajo
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

Partir el cochinillo en trozos iguales, de unos 5 centímetros aproximadamente, o pedir al carnicero que lo haga.

Calentar abundante aceite a temperatura media (tratar de que no llegue a los 100 ºC) en una sartén amplia y honda y confitar los trozos de cochinillo durante 30 minutos o hasta que tomen color y queden tiernos por dentro. Retirar y escurrir con un colador o sobre papel absorbente.

En la misma sartén, pero con aceite limpio, dorar los dientes de ajo pelados a fuego fuerte (200-220 ºC).

Sacar los ajos y añadir los trozos de cochinillo escurridos por tandas. Freír hasta que estén crujientes y dorados por fuera. Sazonar con sal y servir enseguida acompañado de patatas fritas.

Ponche segoviano

6 PERSONAS

Ingredientes

Bizcocho genovés (ver receta en el capítulo del País Vasco)

Para el almíbar

200 g de azúcar

200 ml de agua

30 ml de ron añejo

Para la crema pastelera

- **75 g de azúcar**
- **25 g de maicena**
- **500 ml de leche**
- **2 yemas de huevo**
- **Canela en rama**
- **Peladura de limón**

Para la crema de yema tostada

- **100 g de azúcar**
- **15 g de mantequilla**
- **10 g de maicena**
- **200 ml de agua**
- **4 yemas de huevo**

Para el mazapán

- **250 g de almendras molidas**
- **250 g de azúcar glas**
- **2 claras de huevo**
- **Zumo de limón**

Otros

- **Canela en polvo**
- **Azúcar glas**

Elaboración

Para el almíbar

Mezclar el azúcar con el agua y el ron a punto de hebra floja hasta que llegue a hervir. Dejar que atempere.

Para la crema pastelera
Hervir la leche con la peladura de limón y la canela. Colar y reservar.

Batir las yemas y el azúcar en un cazo hasta que doble el volumen. Agregar la maicena y seguir batiendo. Verter la leche caliente, mezclar y cocinar al baño María sin dejar de remover para que la crema espese. Retirar del fuego, colar y tapar a piel con film transparente para que no se forme costra. Reservar en el frigorífico.

Para la crema de yema tostada
Diluir la maicena en un poco de agua y reservar. Batir las yemas y mezclar con la maicena diluida.

En un cazo a fuego bajo hacer un almíbar con el azúcar y el agua restante. Cuando esté a punto de hebra floja, reservar.

Verter muy poco a poco las yemas en el almíbar templado. Poner a fuego bajo sin parar de remover para que las yemas no se cuajen. Retirar del fuego y añadir suavemente la mantequilla. Reservar.

Para el mazapán
Triturar las almendras molidas junto con el azúcar glas.

Batir las claras a punto de nieve y añadir a la mezcla de las almendras trituradas. Batir hasta obtener una pasta. Echar unas gotas de zumo de limón e integrarlo todo.

Extender la pasta con un rodillo hasta conseguir una lámina de 3 o 4 milímetros de grosor. Reservar.

Para terminar

Abrir el bizcocho en dos y rociar con el almíbar. Extender en una de las capas la crema pastelera fría y cubrir con la otra mitad del bizcocho. Pintar esa capa con la crema de yema tostada.

Cubrir todo el bizcocho con la lámina de mazapán, recortar el sobrante y espolvorear con azúcar glas y canela.

Marcar unas líneas en forma de rombo haciendo una rejilla y quemar con un soplete.

Castilla-La
Mancha

Atascaburras

4 PERSONAS

Ingredientes

500 g de patatas
250 g de bacalao desalado
1 huevo
2 dientes de ajo
Nueces
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta negra

Elaboración

Lavar las patatas y cocerlas con la piel hasta que estén blandas. Unos 5 minutos antes de terminar la cocción, incorporar el bacalao sin espinas y sazonar ligeramente. Reservar el líquido.

Aparte, cocer el huevo durante 12 minutos. Apagar el fuego y pasar por agua fría. Pelar, cortar en cuartos y reservar.

Majar los dientes de ajo pelados en un bol con una pizca de sal. Añadir las patatas peladas y troceadas, y machacar todo con la mano del mortero hasta formar una pasta. Agregar el bacalao desmenuzado y volver a machacar.

Regar con AOVE crudo a hilo, removiendo sin parar con la mano del mortero. Añadir algo del líquido de cocción reservado si la mezcla queda demasiado compacta.

Acompañar con los cuartos de huevo y nueces picadas. Servir templado con pimienta recién molida.

Pisto

4 PERSONAS

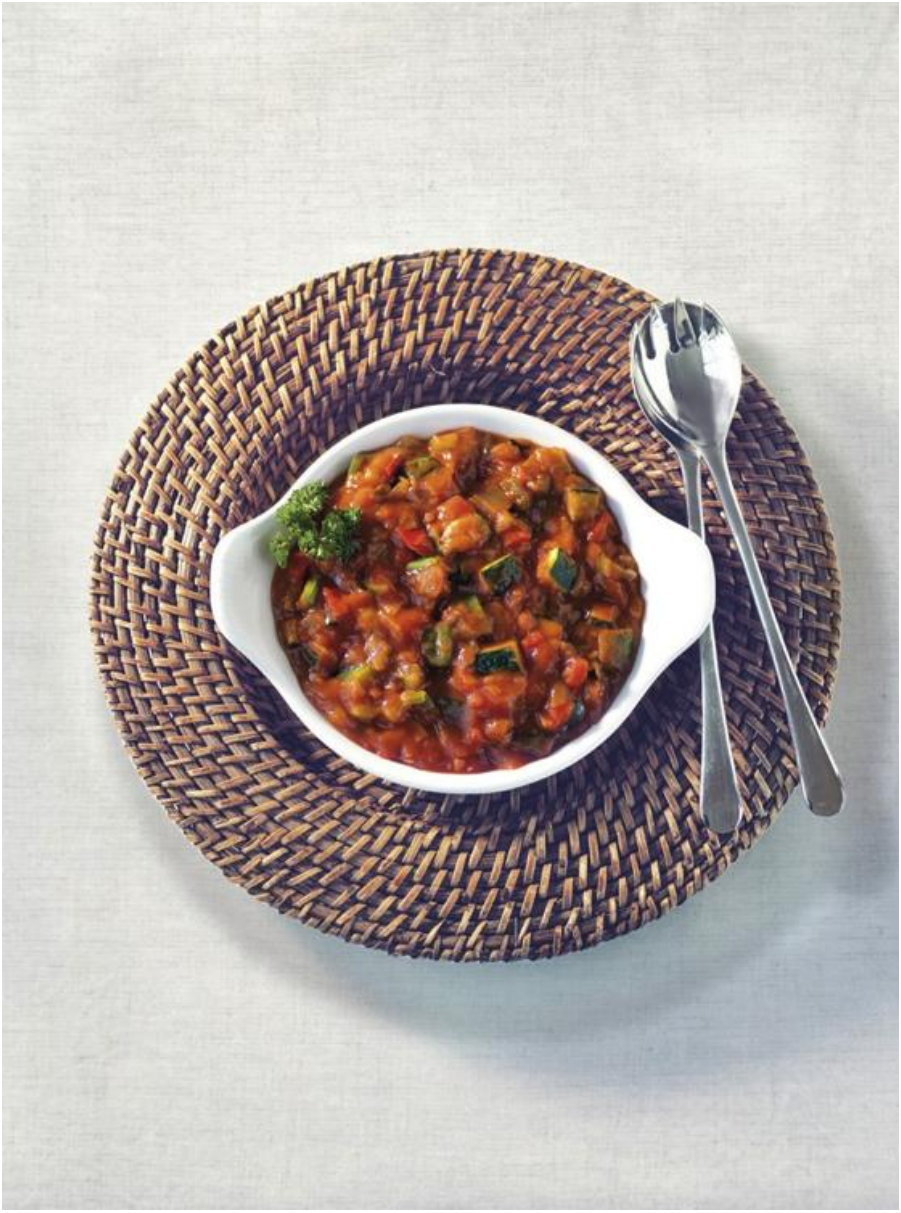
Ingredientes

400 g de tomate triturado
3 dientes de ajo
2 pimientos verdes
1 cebolla grande
1 calabacín
1 cucharadita de comino en polvo
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta negra

Elaboración

Rehogar los dientes de ajo picados junto con la cebolla troceada en una sartén con AOVE. Cuando la cebolla esté transparente, incorporar los pimientos verdes lavados y troceados y sofreír durante 15 minutos más.

Añadir los calabacines cortados en dados y el tomate triturado, sazonar con sal, pimienta negra molida y comino, tapar y continuar cocinando lentamente hasta que el tomate esté frito.



Morteruelo

8 PERSONAS

Ingredientes

1 perdiz
½ liebre
250 g de gallina
250 g de jamón serrano
250 g de papada de cerdo
250 g de hígado de cerdo
300 g de pan rallado
1 cucharadita de alcaravea
1 cucharadita de pimentón dulce
½ cucharadita de clavo
½ cucharadita de canela en polvo
¼ de cucharadita de pimentón picante
200 ml de aceite de oliva virgen extra
Sal
1 cucharadita de pimienta negra
½ cucharadita de pimienta blanca

Elaboración

Poner la perdiz junto con la liebre, la gallina, el jamón y la papada en una cazuela grande, cubrir con agua, sazonar con sal y cocer durante 3 horas. Una vez transcurrido el tiempo, deshuesar las carnes y picarlas con un cuchillo. Reservar el caldo.

Aparte, dorar el hígado troceado con un poco de AOVE y triturar. Reservar.

Sofreír en AOVE el pimentón durante unos segundos, retirando la sartén del fuego. Volver a poner al fuego, incorporar las especias y sazonar con una pizca de sal. Verter un poco de caldo y en el momento que hierva, agregar el pan rallado previamente tostado. Remover y cocer durante 5 minutos.

Añadir las carnes picadas y el hígado triturado. Remover, cubrir con

caldo caliente reservado y cocer lentamente 1 hora y 30 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta obtener una textura de pasta o paté espeso. Poner a punto de sal y pimienta.

Duelos y quebrantos

4 PERSONAS

Ingredientes

120 g de chorizo
120 g de panceta
120 g de sesos de cerdo (opcional)
5 huevos
3 dientes de ajo
1 cebolla o cebolleta
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta negra

Elaboración

Pochar en el AOVE la cebolla cortada en pluma y los dientes de ajo laminados salpimentados durante 10 minutos a fuego suave hasta que la cebolla esté transparente.

Añadir la panceta y el chorizo cortado en dados, y seguir sofriendo. Incorporar los sesos machacados en un mortero y remover con una cuchara de madera hasta que estén completamente cocinados.

Agregar los huevos, salar y cuando empiecen a cuajarse, apagar el fuego y mezclar para que se forme el revuelto.

Caldereta de cordero

6 PERSONAS

Ingredientes

1 kg de carne de cordero troceada
750 ml de vino blanco
750 ml de caldo de carne
6 patatas
4 tomates pequeños
3 dientes de ajo
2 cebollas
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
Romero fresco
Tomillo fresco
1 cucharada de harina de trigo
½ cucharada de canela en polvo
½ cucharada de nuez moscada
2 hojas de laurel
150 ml de aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta negra

Elaboración

Adobar la carne partida en trozos con el vino blanco, 1 diente de ajo, tomillo y romero fresco, la canela, la nuez moscada, sal, pimienta molida y AOVE. Embadurnar por todos los lados y reservar tapado 12 horas.

Al día siguiente, calentar AOVE en una cazuela y dorar los otros 2 dientes de ajo pelados y enteros. Retirar y reservar.

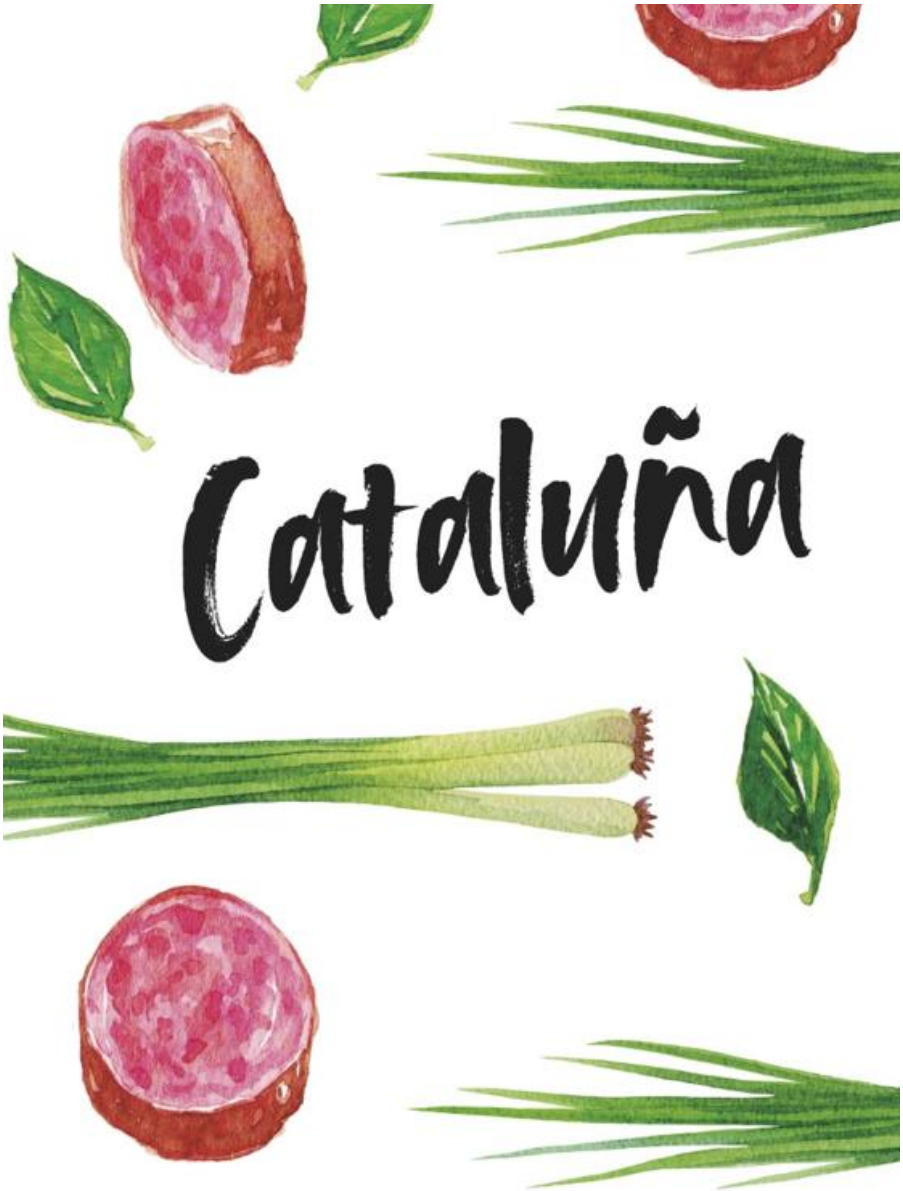
Freír en el mismo aceite el cordero escurrido (reservar el líquido del adobo) por todos los lados. Reservar la carne en un plato. Rehogar también en el aceite las cebollas durante 10 minutos. Agregar los pimientos cortados en juliana y seguir pochando 5 minutos más.

Añadir los tomates pelados y cortados en trozos, las hojas de laurel y continuar cocinando hasta que el sofrito pierda el líquido.

Introducir el cordero, el ajo entero reservado, el líquido del adobo y la cucharada de harina. Poner a punto de sal y pimienta, cocer 15 minutos, cubrir con el caldo y cocinar durante 1 hora más o hasta que la carne esté muy tierna.

Aparte, pelar las patatas, cortar en dados y freír en abundante AOVE con una pizca de sal.

Unos 10 minutos antes de terminar la cocción de la carne, añadir las patatas fritas y remover con una cuchara de madera para que se mezclen los sabores.


Cataluña

Escalivada

4 PERSONAS

Ingredientes

3 cebollas
3 dientes de ajo
2 berenjenas
2 pimientos rojos
2 pimientos verdes
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta negra

Elaboración

Disponer las cebollas peladas y envueltas en papel de aluminio en una bandeja. Colocar al lado los dientes de ajo sin pelar, las berenjenas y los pimientos lavados y secados con papel absorbente. Regar todo con AOVE y sazonar con sal y pimienta.

Asar en un horno precalentado a 200 °C durante 45 minutos. Reservar el jugo.

Una vez transcurrido el tiempo, dejar templar. Pelar y despepitar los pimientos y las berenjenas, y cortar todas las verduras en tiras y los ajos por la mitad.

Butifarra con alubias

4 PERSONAS

Ingredientes

200 g de alubias blancas
4 butifarras
2 cebollas
2 zanahorias
2 dientes de ajo
1 puerro
1 hoja de laurel
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Elaboración

Poner las alubias en remojo la noche anterior. Al día siguiente, escurrir y cocer en una olla rápida junto con la hoja de laurel y 1 cebolla, 1 zanahoria y el puerro durante 10 minutos.

Una vez transcurrido el tiempo, retirar las verduras y escurrir las alubias.

Mientras, pinchar las butifarras para que no exploten y tostar por todos los lados en un poco de AOVE. Reservar.

Pelar los dientes de ajo, la cebolla y la otra zanahoria, y picar finamente. Pochar hasta que tomen color. Sazonar con sal, agregar las alubias escurridas y dejar que se doren. Servir con las butifarras cortadas en rodajas.

Suquet de pescado

4 PERSONAS

Ingredientes

1 kg de pescado de roca
1 kg de morralla (cabezas, espinas, colas…)
300 g de patatas
250 g de mejillones
120 g de chorizo
50 g de almendras
50 g de rebanadas de pan
4 gambones
3 tomates
2 dientes de ajo
1 cebolla
1 hoja de laurel
Hebras de azafrán
Perejil fresco
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Elaboración

Preparar un fumet de pescado con las cabezas, las espinas y las colas junto con ½ cebolla, 2 tomates y la hoja de laurel. Sazonar con sal y cocinar lentamente durante 50 minutos. Una vez transcurrido el tiempo, colar y reservar.

Mientras, tostar en AOVE las almendras y las rebanadas de pan hasta que estén doradas. Retirar y reservar en un plato.

Dorar en la misma sartén los dientes de ajo picados con el resto de la cebolla también picada. Incorporar el otro tomate rallado y sofreír un par de minutos.

Agregar las patatas peladas y troceadas, remover y verter el fumet reservado y unas hebras de azafrán. Poner a punto de sal y cocer durante 10 minutos.

Añadir el pescado de roca troceado y cocer 15 minutos a fuego lento.

Triturar las almendras tostadas con las rebanadas de pan y perejil, y agregar la picada a la cazuela. Incorporar las gambas y los mejillones, y cocinar otros 5 minutos más.

Fricandó

4 PERSONAS

Ingredientes

500 g de filetes de ternera finos (aleta, cadera, babilla…)
500 g de setas de temporada o 60 g de perretxicos deshidratados
50 g de almendras
200 ml de vino blanco
2 tomates maduros
2 dientes de ajo
1 cebolla
Harina de trigo
2 vasos de agua
Perejil fresco
1 hoja de laurel
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta

Elaboración

Limpiar las setas frescas con un paño e hidratar los perretxicos en un bol con agua caliente durante 20 minutos.

Aparte, salpimentar los filetes, enharinar y sellar en AOVE caliente por los dos lados. Reservar en un plato.

Sofreír en el mismo aceite la cebolla y los dientes de ajo picados hasta que la cebolla esté transparente. Incorporar entonces los tomates pelados y rallados y confitar a temperatura media durante 15 minutos.

Una vez transcurrido el tiempo, añadir las setas y cocinar otros 5 minutos. Agregar los filetes, la hoja de laurel y regar con el vino. Dejar que se evapore el alcohol.

Mientras, tostar las almendras en una sartén con cuidado de que no se quemen. Machacar en un mortero con un poco de perejil fresco y

añadir la picada a la cazuela. Verter los vasos de agua, poner a punto de sal y cocinar lentamente durante 1 hora hasta que la salsa se reduzca.

Crema catalana

4 PERSONAS

Ingredientes

200 g de azúcar
1 l leche
8 yemas de huevo
1 rama de canela
Peladura de limón
2 cucharadas de maicena

Elaboración

Calentar la leche en una cazuela con la rama de canela y peladura de limón hasta que comience a hervir. Apagar el fuego, colar y reservar.

Batir con unas varillas eléctricas las yemas con 150 gramos de azúcar hasta que la mezcla blanquee. Agregar la maicena y seguir batiendo para que todo se integre.

Verter la leche caliente en la mezcla y continuar batiendo con las varillas. Poner al fuego y seguir batiendo, con cuidado de que no cuaje, hasta que la mezcla haya espesado y esté cremosa.

Servir en boles individuales, tapar con film transparente y dejar enfriar.

Una vez fría, espolvorear con el resto del azúcar y quemar con un soplete hasta que la superficie esté dorada y caramelizada.

Ciudades Autónomas de
Ceuta y
Melilla

Pastela de pollo

4 PERSONAS

Ingredientes

1 paquete de pasta filo

Mantequilla

Para el relleno

- **1 kg de contramuslos**
- **8 cebollas**
- **5 huevos**
- **Hebras de azafrán**
- **Perejil fresco**
- **Cilantro fresco**
- **Mantequilla picante (opcional)**
- **1 cucharada de jengibre en polvo**
- **1 cucharada de cúrcuma**
- **1 cucharadita de canela en polvo**
- **Aceite de oliva**
- **½ cucharadita de sal**
- **1 cucharadita de pimienta negra**

Para las almendras y el azúcar

- **250 g de azúcar glas**
- **250 g de almendras**
- **1 cucharada de canela en polvo**
- **Aceite de oliva**

Elaboración Para el relleno

Retirar la piel de los contramuslos, sazonar con sal y rehogarlos en aceite junto con las cebollas picadas, unas ramas de perejil y cilantro picados, unas hebras de azafrán, las especias y mantequilla picante. Añadir un poco de agua, tapar y cocer durante 30 minutos, removiendo de vez en cuando.

Una vez transcurrido el tiempo, retirar el pollo y dejar que la salsa espese. Cuando el pollo esté templado, deshuesar, cortar en tiras grandes y reservar. Agregar a la salsa reducida los huevos de uno en uno hasta que se integren.

Para las almendras y el azúcar Freír las almendras en un poco de

aceite de oliva hasta que estén doradas. Escurrir en papel absorbente y triturar ligeramente con el azúcar glas y la canela.

Para terminar

Cubrir con 2 o 3 hojas de pasta filo pintadas con mantequilla derretida la base y las paredes de un molde redondo. Disponer una capa de relleno de salsa de cebolla, colocar encima el pollo cortado en tiras y terminar con las almendras trituradas.

Subir los bordes de la pasta filo que sobraba de las paredes, cubrir con otras 2 hojas de pasta filo pintadas con mantequilla derretida y en un horno precalentado a 180 °C hornear hasta que la superficie esté dorada. Se puede decorar con canela y azúcar glas.

Cortadillo

4 PERSONAS

Ingredientes Para el bizcocho

- **150 g de harina de trigo**
- **75 g de azúcar**
- **125 ml de leche**
- **2 huevos**
- **1 sobre de levadura**
- **½ cucharadita de canela en polvo**
- **125 ml de aceite de girasol**

Para la crema

- **1 vaso de agua**
- **6 cucharadas de azúcar**
- **3 cucharadas de maicena**
- **1 cucharada de semillas de matalahúva**

Otros

Azúcar glas

Elaboración Para el bizcocho

Batir en un bol los huevos con el azúcar e ir añadiendo la leche, la canela y el aceite. Incorporar la harina tamizada junto con la levadura, y mezclar hasta que todos los ingredientes estén integrados.

Verter en una bandeja forrada con papel sulfurizado y en un horno precalentado a 170 ºC hornear durante 15-20 minutos. Retirar y dejar enfriar.

Para la crema

Calentar el agua en un cazo y cuando empiece a hervir añadir las semillas. Dejar reposar unos minutos, colar y poner de nuevo al fuego.

Agregar el azúcar, incorporar la maicena disuelta en un poco de agua y remover hasta que espese. Dejar enfriar.

Para terminar

Cortar el bizcocho por la mitad, extender la crema con una espátula y tapar con la otra mitad. Espolvorear por encima con azúcar glas y cortar en cuadrados.

Comunidad
de Madrid

Bocata de calamares

4 PERSONAS

Ingredientes

2 calamares frescos
100 g de harina de garbanzo
100 g de harina de trigo
Pan
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Elaboración

Limpiar los calamares de piel y pluma y separar las aletas y los tentáculos. Cortar el cuerpo en anillas y guardar las aletas para otros guisos.

Mezclar los dos tipos de harina, enharinar las anillas, eliminar el exceso y freír en abundante AOVE por tandas hasta que estén doradas. Es fundamental que el aceite esté al menos a 180 °C para que el rebozado quede crujiente. Escurrir sobre papel absorbente.

Partir el pan elegido por la mitad y rellenar con los calamares calientes.

Cocido

4 PERSONAS

Ingredientes

300 g de garbanzos
300 g de morcillo de ternera
200 g de chorizo
150 g de fideos
150 g de tocino fresco
80 g de jamón
3 dientes de ajo
2 zanahorias
2 patatas
1 muslo de pollo
1 morcilla de cebolla
1 hueso de jamón
½ repollo
Perejil fresco
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Elaboración

Poner los garbanzos en remojo la noche anterior. Al día siguiente, escurrir y meterlos en una red. Cocer, a partir de agua fría, el morcillo, el tocino, el jamón y el hueso lavado en una olla. Sazonar con sal y cuando empiece a hervir, despumar.

Incorporar los garbanzos y retirar la espuma de nuevo. Tapar y cocinar durante 30 minutos a partir de que empiece a salir el vapor por la válvula.

Una vez transcurrido el tiempo, retirar un par de cazos de caldo en una cazuela. Agregar a la olla las patatas y las zanahorias peladas y troceadas y el muslo de pollo, poner a punto de sal, tapar de nuevo y cocer otros 10 minutos más.

Aparte, cocinar con el caldo del cocido que se ha sacado el repollo

troceado, el chorizo y la morcilla durante 15 minutos. Sacar el repollo y las carnes y reservar.

Colar el caldo, añadir los fideos cuando este empiece a hervir y cocinar 2 o 3 minutos.

Mientras, laminar los dientes de ajo y freírlos en una sartén con un chorro de aceite. Regar el repollo con el sofrito y añadir perejil picado.

Servir los garbanzos, las carnes y las verduras en una fuente y aparte, la sopa con los fideos.

Callos

4 PERSONAS

Ingredientes

- 1 kg de callos
- 2 manitas de cerdo
- 1 morro de cerdo
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 cabeza de ajo
- Clavos de olor
- 2 hojas de laurel
- Perejil fresco
- Vinagre
- Sal
- Pimienta negra en grano

Para la salsa

- **6 dientes de ajo**
- **2 pimientas de cayena**
- **2 morcillas**
- **2 chorizos**
- **1 punta de jamón**
- **1 cebolla**
- **1 cucharada de harina de trigo**
- **2 cucharaditas de pimentón dulce**
- **Aceite de oliva virgen extra**
- **Sal**

Elaboración

Lavar los callos, las manitas y el morro de cerdo con agua y vinagre. Escaldar durante unos minutos. Escurrir, lavar de nuevo, esta vez sin vinagre, y cortar los callos en trozos de unos 2 centímetros.

Clavetear la cebolla con los clavos de olor y hacer un atadillo con las hojas de laurel y unas ramas de perejil. Introducir en una cazuela junto con los callos troceados, las manitas y el morro, la cabeza de ajo, la zanahoria, un puñado de granos de pimienta y sal. Cubrir con agua y cocer en una olla exprés durante 1 hora y 15 minutos.

Una vez transcurrido el tiempo, deshuesar las manitas y el morro, y agregar de nuevo a la olla. Retirar el atadillo y los clavos de la cebolla.

Triturar la cebolla con la cabeza de ajo, la zanahoria y un poco de agua de la cocción y reservar.

Para la salsa

Cocer los chorizos y las morcillas troceados en una cazuela con agua durante 20 minutos.

Sofreír en AOVE los dientes de ajo y la cebolla troceada hasta que esté pochada. Añadir el jamón cortado en dados, la harina, el pimentón y la cayena. Cocinar 5-10 minutos a fuego medio. Mojar con un poco de agua de la cocción de los callos y las verduras trituradas.

Para terminar

Verter la salsa en la olla con los callos, poner a punto de sal y cocinar lentamente y destapado 30 minutos hasta que la salsa reduzca.

Huevos estrellados

4 PERSONAS

Ingredientes

4 patatas medianas
4 huevos grandes
150 g de jamón serrano
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Elaboración

Pelar, lavar bajo el grifo y secar muy bien con papel absorbente las patatas. Cortar en rodajas y sazonar con sal.

Calentar abundante AOVE en una sartén y freír las rodajas a fuego medio-bajo hasta que estén blandas. Subir la temperatura y cuando empiecen a dorarse, retirar, escurrir y servir en platos.

Volver a calentar el mismo aceite de las patatas y freír los huevos de uno en uno hasta que la clara quede con la típica puntilla y la yema tierna. Sazonar con una pizca de sal, escurrir y disponer sobre las patatas. Acompañar con el jamón serrano cortado en láminas muy finas.

Churros con chocolate

4 PERSONAS

Ingredientes

300 g de chocolate 70 %
250 g de harina de trigo
250 g de agua
50 g de mantequilla
1 l de leche
Vainilla o canela (opcional)
Azúcar
Aceite de oliva suave
Sal

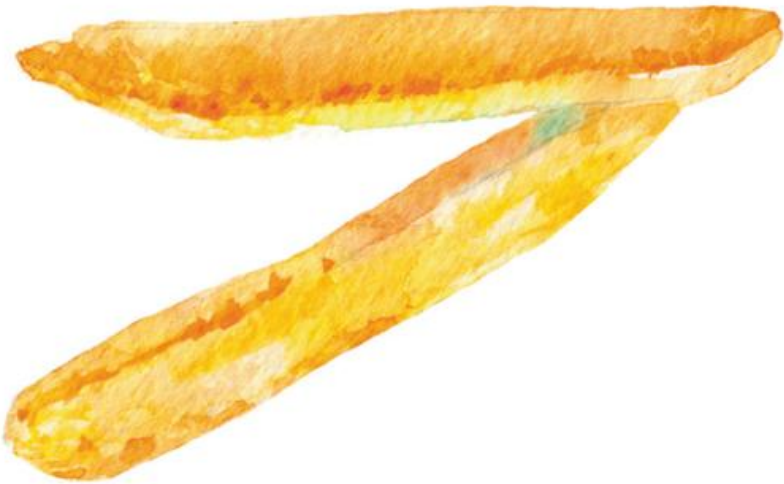
Elaboración

Hervir en un cazo el agua con una cucharadita de sal y la mantequilla. Verter sobre la harina tamizada y remover poco a poco hasta que la masa se separe de las paredes y sea homogénea, sin grumos y flexible.

Introducir en una churrera o manga con la boquilla en forma de estrella y hacer porciones de churros. Reservar.

Calentar la leche en un cazo con 40 gramos de azúcar y una pizca de sal. Cuando esté caliente, añadir el chocolate en trozos y la canela o la vainilla al gusto. Dejar que hierva menos de 1 minuto sin dejar de remover. Apartar del fuego y seguir removiendo hasta obtener la textura deseada.

En una sartén con abundante aceite (a 200 °C aproximadamente) freír los churros por tandas para que se doren por fuera y queden hechos por dentro. Espolvorear con azúcar y servir acompañados del chocolate caliente.



Comunidad
Valenciana

Paella

4 PERSONAS

Ingredientes

400 g de arroz bomba
800 g de pollo
500 g de conejo
200 g de judías verdes planas
100 g de garrofón
2 tomates maduros
Hebras de azafrán
1 cucharadita de pimentón dulce
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Elaboración

Dorar por todos los lados el pollo y el conejo troceados y sazonados con sal durante 30 minutos. Retirar a los bordes de la paella.

Añadir en el centro las judías y el garrafón partidos. Cocinar unos minutos y despejar de nuevo el centro de la paella. Sofreír los tomates rallados hasta que se caramelicen. Mezclar con la carne y las verduras y cocinar unos minutos todo junto.

Agregar el pimentón y unas hebras de azafrán, remover y añadir tres partes y media de agua por una de arroz. Subir el fuego y dejar borbotear hasta que reduzca un poco. Poner a punto de sal y repartir el arroz. Subir el fuego y cocer unos 5 minutos, poner a fuego medio y cocer 5 minutos y bajar el fuego y cocer 10 minutos más.

Dejar reposar antes de servir con limón cortado en cuartos.

Fideuá

4 PERSONAS

Ingredientes

400 g de fideos para fideuá
200 g de rape
200 g de sepia
1 l de caldo de pescado
8 mejillones
5 langostinos
4 tomates pera maduros
1 cebolla
1 diente de ajo
½ pimiento rojo
½ pimiento verde
1 cucharadita de pimentón dulce
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Elaboración

Dorar en AOVE los langostinos durante un par de minutos

Reservar en un plato. En el mismo aceite dorar el rape troceado y limpio de piel y espinas. Retirar y reservar. Repetir el proceso con la sepia limpia y partida en trozos hasta que esté blanda. Retirar y reservar también. Abrir los mejillones al vapor y reservar.

Añadir más AOVE en la paella y sofreír la cebolla y los ajos picados hasta que empiecen a tomar color. Incorporar los pimientos troceados finos y sofreír durante 10 minutos. Remover de vez en cuando.

Una vez que esté todo pochado, agregar el pimentón, remover unos segundos y añadir los tomates rallados, sazonar con sal y rehogar el sofrito 10 minutos más.

Añadir el rape, la sepia y los fideos, remover y mojar con caldo caliente. Cocinar hasta que apenas quede líquido.

Disponer los mejillones y los langostinos reservados de forma armoniosa y en un horno precalentado a 200 °C hornear unos minutos. Dejar que repose antes de servir.

Esgarraet

4 PERSONAS

Ingredientes

150 g de migas de bacalao desaladas
3 pimientos rojos
2 dientes de ajo
Aceitunas negras
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Elaboración

Lavar, secar y asar los pimientos en un horno precalentado a 190 °C durante 30 minutos o hasta que la piel se separe de la carne con facilidad. Cuando estén tostados y blandos, reservar tapados para que suden y se enfríen.

Mientras, pasar las migas de bacalao por agua y disponerlas en una fuente junto con los dientes de ajo picados. Mezclar.

Incorporar los pimientos pelados, sin semillas y cortados en tiras finas. Mojar con un poco del líquido colado que han soltado los pimientos y reservar en el frigorífico toda la noche.

Cuando se vaya a servir, añadir las aceitunas negras, poner a punto de sal y aliñar con AOVE

Fartons

4 PERSONAS

Ingredientes

Para la masa

- **600 g de harina de trigo**
- **100 g de azúcar**
- **50 g de levadura fresca**
- **100 ml de agua**
- **2 huevos**
- **100 ml de aceite de oliva suave**
- **½ cucharadita de sal**

Para el glaseado

- **100 g de azúcar glas**
- **2 cucharadas de agua**

Elaboración

Para la masa

Batir en un bol los huevos con el azúcar. En otro, mezclar la harina tamizada y la sal, y hacer un hueco en el centro. Incorporar la levadura previamente disuelta en el agua tibia e ir amasando poco a poco Añadir al bol de la harina los huevos batidos con el azúcar y volver a amasar. Verter el aceite y seguir amasando hasta que quede una consistencia lisa y uniforme.

Formar una bola, tapar con un paño y dejar que repose durante 30 minutos. Una vez transcurrido el tiempo, volver a amasar y dejarlo levar otros 30 minutos más.

Cortar en porciones, estirar con un rodillo, enrollar hasta formar cilindros y disponerlos en una bandeja forrada con papel sulfurizado. Volver a tapar con un paño y dejar que repose de nuevo 1 o 2 horas.

Para el glaseado

Mezclar el azúcar con las cucharadas de agua caliente hasta que la glasa quede espesa.

Para terminar

Hornear los fartons en un horno precalentado a 200 °C durante 10-15 minutos. Dejar enfriar sobre una rejilla y pintar con el glaseado. Servir con horchata.

Coca de llanda

8 PERSONAS

Ingredientes

400 g de harina de trigo
280 g de azúcar
220 g de leche
50 g de zumo de naranja
3 huevos grandes
3 sobres de gaseosa en polvo
Ralladura de 1 limón
Canela en polvo
240 g de aceite de girasol

Elaboración

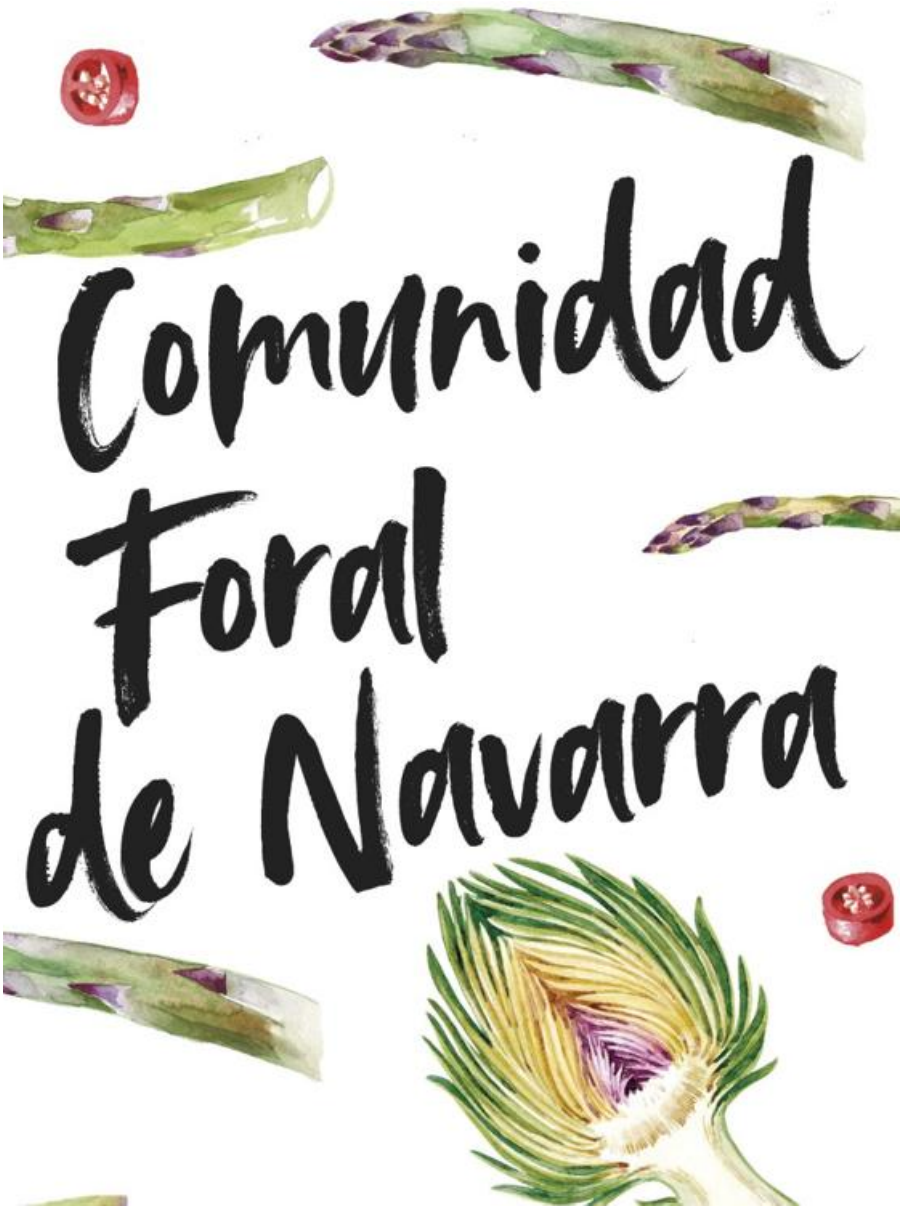
Batir con unas varillas los huevos con 250 gramos de azúcar hasta que la crema blanquee. Añadir la ralladura de limón, el aceite, el zumo de naranja y la leche, y seguir batiendo.

Incorporar la harina tamizada y los sobres de gaseosa, y mezclar hasta que no queden grumos.

Verter la masa en un molde cuadrado forrado con papel sulfurizado, espolvorear por encima con el resto del azúcar y canela en polvo y en un horno precalentado a 180 °C hornear durante 35 minutos o hasta que al pinchar con un palillo salga limpio y la superficie esté crujiente.

Gourmet
KITCHEN
home made

Comunidad Foral de Navarra



Pimientos rellenos de bacalao

4 PERSONAS

Ingredientes

- **16 pimientos del piquillo**

Para la salsa

- **2 pimientos del piquillo**
- **1 cebolla**
- **1 diente de ajo**
- **Nata líquida**
- **½ vaso de vino blanco**
- **7 cucharadas de tomate frito**
- **Aceite de oliva virgen extra**

Para el relleno

- **400 g de bacalao desalado**
- **1 cebolla**
- **1 diente de ajo**
- **Leche**
- **2 cucharadas de harina de trigo**
- **Perejil fresco**
- **Aceite de oliva virgen extra**
- **Sal**
- **Pimienta negra**

Elaboración

Para la salsa

Dorar el diente de ajo picado en un poco de AOVE. Añadir la cebolla troceada y pochar hasta que esté transparente. Verter el vino y dejar que se evapore el alcohol.

Agregar un par de pimientos del piquillo picados, el tomate frito, un chorrito de nata y cocinar durante 5 minutos. Triturar hasta obtener una salsa homogénea y reservar.

Para el relleno

Sofreír el diente de ajo picado en un chorro de AOVE. Añadir la cebolla troceada y pochar hasta que esté transparente. Incorporar el bacalao previamente desmigado y sofreír durante unos minutos.

Agregar perejil picado y cocinar un par de minutos más.

Añadir la harina, remover y tostar para quitar el sabor a crudo.

Verter leche, salpimentar y seguir removiendo hasta que la besamel quede cremosa. Reservar hasta que se enfríe.

Para terminar

Rellenar los pimientos con la besamel de bacalao y disponerlos en una cazuela sobre una base de salsa. Cubrir con más salsa, tapar y cocinar lentamente durante 5 minutos.

Pochas con chistorra

6 PERSONAS

Ingredientes

1 kg de pochas
250 g de chistorra
2 dientes de ajo
1 zanahoria
1 puerro
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 tomate
1 cebolleta
Guindillas en vinagre
2 hojas de laurel
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

Dorar los dientes de ajo picados en una cazuela de barro con un poco de aceite. Añadir la zanahoria pelada y picada y la cebolleta, los pimientos, el puerro y el tomate troceados, y seguir sofriendo.

Incorporar las hojas de laurel y las pochas, cubrir con agua y cocer hasta que estén tiernas y jugosas. Poner a punto de sal.

Aparte, cortar la chistorra en trozos y freírlos en una sartén con un poco de aceite. Retirar la grasa. Incorporar al guiso, cocer unos minutos más y acompañar con unas guindillas en vinagre.

Espárragos gratinados

4 PERSONAS

Ingredientes

16 espárragos frescos blancos
200 g de queso emmental
60 g de mantequilla
1 l de leche
2 cucharadas de harina de trigo
Nuez moscada
Sal

Elaboración

Pelar los espárragos con un pelador para retirar la parte leñosa y cocerlos en una cazuela con abundante agua con sal hasta que estén blandos. Escurrir sobre papel absorbente.

Mientras, fundir la mantequilla en una sartén. Añadir la harina y remover con unas varillas.

Cuando la harina esté tostada y haya perdido el sabor a crudo, agregar la leche caliente sin dejar de remover. Sazonar con una pizca de nuez moscada y continuar mezclando durante unos minutos hasta que la besamel tenga la textura deseada.

Disponer los espárragos en una fuente rectangular, bañar con la besamel y rallar queso por encima. Gratinar en el horno a unos 180 °C durante 15 minutos.

Alcachofas con almejas

4 PERSONAS

Ingredientes

8 alcachofas
250 g de almejas
3 dientes de ajo
1 limón
1 pimienta de cayena
1 vaso de vino blanco
1 cucharada de harina de trigo
Perejil fresco
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

Retirar las hojas exteriores de las alcachofas hasta llegar al corazón, pelar el tallo y cortar las puntas. Reservar en un bol con agua, perejil y limón para que no se oxiden.

Dorar 1 diente de ajo en aceite, añadir perejil picado y rehogar. Agregar las almejas, verter un poco de agua y cocinar hasta que se abran. Reservar por un lado las almejas y por otro el caldo de la cocción.

Sofreír los otros 2 dientes de ajo picados en una cazuela. Incorporar la cayena, los corazones de alcachofa cortados en cuartos y agregar la cucharada de harina. Remover unos minutos, verter el vino y dejar que se evapore el alcohol.

Mojar con el caldo de cocer las almejas y cocinar lentamente 10 o 12 minutos. Agregar las almejas abiertas y poner a punto de sal. Remover, espolvorear con perejil picado y servir caliente.

Leche frita

4 PERSONAS

Ingredientes

25 g de mantequilla
750 ml de leche
2 huevos
1 rama de canela
Peladura de 1 limón
Azúcar
Pan rallado
Canela en polvo
5 cucharadas de maicena
Aceite de girasol

Elaboración

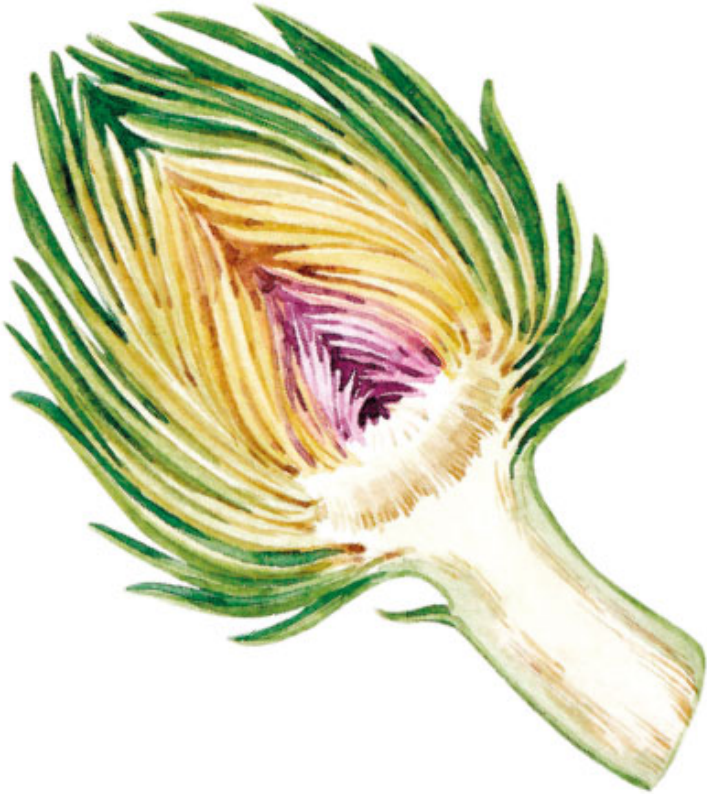
Calentar en una cazuela la leche (reservar ½ vaso) con la peladura del limón y la rama de canela. Antes de que empiece a hervir, retirar del fuego y colar.

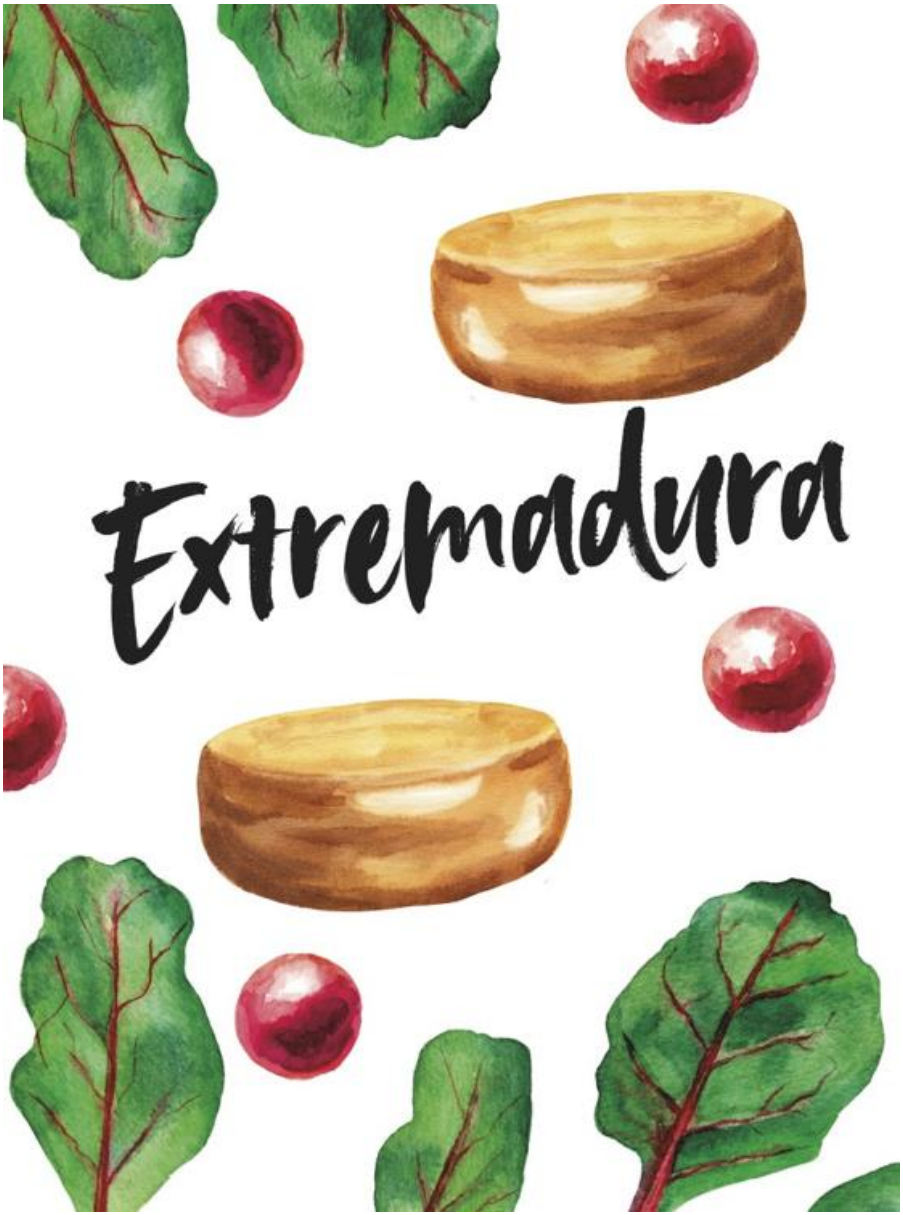
Añadir 5 cucharadas de azúcar y la mantequilla, y calentar lentamente de nuevo. Cuando esté a punto de hervir otra vez, agregar la maicena disuelta en la leche fría reservada. Seguir cociendo unos 5 minutos sin dejar de remover con unas varillas. Verter en una fuente, tapar con film transparente y reservar en el frigorífico durante 12 horas.

Una vez transcurrido el tiempo, sacar la masa, cortar en cuadrados y pasar cada trozo por huevo batido y pan rallado.

Freír en abundante aceite caliente e ir reservando sobre papel absorbente.

Disponer la leche frita en un plato, espolvorear por encima azúcar y canela y decorar con fresas.




Extremadura

Acelgas a la extremeña

4 PERSONAS

Ingredientes

1 kg de acelgas
3 patatas grandes
2 dientes de ajo
2 huevos
1 cebolla
1 cucharada de pimentón dulce de la Vera
Aceite de oliva
Sal
Pimienta negra

Elaboración

Lavar las acelgas y separar las pencas de las hojas. Cortar las pencas en trozos de un dedo de grosor.

Calentar abundante aceite en una sartén grande y pochar la cebolla cortada en juliana a fuego medio hasta que esté transparente.

Añadir las patatas peladas y cortadas en rodajas finas como para tortilla, salpimentar, subir el fuego y remover. Cuando estén fritas, escurrir y reservar.

Cocer las pencas durante 20 minutos en agua hirviendo con sal. A mitad de la cocción, añadir las hojas verdes. Una vez transcurrido el tiempo, pasar por el colador para escurrir.

En la misma sartén donde se ha cocinado las patatas y la cebolla, y aprovechando el aceite, rehogar los dientes de ajo picados finos y las acelgas escurridas. Remover.

Espolvorear con el pimentón, remover para que no se queme y cocinar durante un par de minutos. Agregar las patatas y la cebolla y mezclar.

Añadir por encima los huevos batidos. Remover y cocinar unos

minutos, pero no demasiados para que los huevos no queden del todo cuajados. Servir caliente.

Bacalao a la dorada

4 PERSONAS

Ingredientes

500 g de migas de bacalao en salazón
6 huevos
4 patatas
2 cebollas
Perejil fresco
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta negra

Elaboración

Desalar el bacalao dejándolo en remojo durante tres días en el frigorífico y cambiando el agua a diario. Luego, limpiar de posibles espinas y desmenuzar.

Calentar abundante AOVE en una sartén y pochar las cebollas cortadas en juliana hasta que estén transparentes. Reservar un poco del aceite.

Pelar, lavar y secar las patatas. Rallarlas tipo paja y freír en AOVE hasta que estén doradas y crujientes. Sazonar con sal y escurrir sobre papel absorbente.

Cascar y batir los huevos en un bol, sazonar con un poco de pimienta negra molida e incorporar el bacalao desmenuzado y la cebolla pochada. Remover.

Verter la mezcla en una sartén grande con un poco del aceite reservado de la cebolla y cocinar hasta que el revuelto esté ligeramente cuajado. Poner a punto de sal.

Añadir las patatas paja, apagar el fuego y remover con cuidado. Decorar con perejil picado.

Salmorejo de cerezas

4 PERSONAS

Ingredientes

600 g de tomates pera
300 g de cerezas maduras
2 remolachas cocidas
2 dientes de ajo
Miga de pan
Vinagre de frambuesas
Albahaca fresca
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Elaboración

Lavar los tomates, retirar la parte superior, trocear y poner en un bol. Añadir las cerezas deshuesadas (reservar unas cuantas para la decoración), las remolachas troceadas, los dientes de ajo picados y miga de pan. Sazonar con sal, verter vinagre de frambuesa al gusto y mezclar. Dejar que repose durante 2 horas.

Una vez transcurrido el tiempo, triturar hasta obtener una mezcla uniforme. Ir vertiendo AOVE poco a poco sin dejar de batir para que emulsione.

Guardar el salmorejo en el frigorífico para que se enfríe y antes de servir decorar con hojas de albahaca fresca y las cerezas reservadas partidas por la mitad.

Potaje de vigilia

4 PERSONAS

Ingredientes

500 g de garbanzos
500 g de espinacas
125 g de bacalao en salazón
2 tomates maduros
2 huevos cocidos
2 rebanadas de pan
1 cebolla
1 diente de ajo
1 cucharadita de pimentón de la Vera
1 hoja de laurel
Perejil fresco
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

Desalar el bacalao dejándolo en remojo durante dos días en el frigorífico y cambiando el agua a diario. Luego, limpiar de posibles espinas y cortar en trozos.

Poner en remojo los garbanzos la víspera cubiertos de agua templada y un poco de sal.

Al día siguiente, freír las rebanadas de pan con algo de aceite hasta que estén doradas por los dos lados y majar en un mortero con el diente de ajo y un poco de perejil picados. Reservar.

Aparte, calentar aceite en una sartén y pochar la cebolla picada hasta que esté transparente. Añadir los tomates troceados y la picada del mortero. Rehogar 5 minutos, agregar el pimentón y remover para que no se queme.

Disponer en una cazuela los garbanzos escurridos, añadir el sofrito, la hoja de laurel y cubrir con agua. Cocer lentamente durante 2 horas o

hasta que los garbanzos estén casi hechos.

Una vez transcurrido el tiempo, incorporar las hojas de espinacas limpias y sin tallo, y cocer 5 minutos más. Agregar el bacalao y continuar cocinando otros 15 minutos. Añadir los huevos cocidos partidos por la mitad, comprobar el punto de sazón y servir caliente.

Perdices en escabeche

2 PERSONAS

Ingredientes

4 perdices
150 ml de vinagre de manzana
150 ml de vino blanco
2 dientes de ajo
1 zanahoria
1 cebolla
Caldo de ave
Romero fresco
Tomillo fresco
2 hojas de laurel
150 ml de aceite de oliva
Sal
Pimienta negra en grano

Elaboración

Salpimentar las perdices y sofreírlas junto con los dientes de ajo en la mitad del aceite. Cuando estén doradas por todos los lados, retirar y reservar en un plato.

En la misma cazuela pochar la cebolla cortada en juliana y la zanahoria pelada y troceada en rodajas gruesas con unas ramas de romero, tomillo, las hojas de laurel, unos granos de pimienta y sal. Rehogar lentamente durante 5 minutos hasta que la cebolla esté transparente.

Subir el fuego, mojar con el vino blanco y dejar que se evapore el alcohol. Agregar el vinagre y el resto del aceite, tapar la cazuela y cocer a fuego medio 10 minutos.

Incorporar de nuevo las perdices y cubrirlas casi con caldo de ave. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego y seguir cociendo 25 o 30 minutos. Darles la vuelta a mitad de la cocción y dejar que se enfríen en el mismo escabeche.

Milhojas de membrillo y torta del Casar

4 PERSONAS

Ingredientes

200 g de torta del Casar fría
250 g de dulce de membrillo
Canela en polvo
Miel

Elaboración

Cortar con un aro de emplatar la torta para hacer cilindros y luego laminar con un cuchillo afilado cada uno. Cortar de la misma manera el membrillo.

Montar el milhojas intercalando una lámina de membrillo con otra de torta del Casar hasta obtener cinco capas, empezando y terminando con membrillo.

Decorar con un hilo de miel y espolvorear por encima con canela en polvo.

Galicia

Pulpo a la gallega

4 PERSONAS

Ingredientes

1 pulpo grande
4 patatas
Pimentón dulce
Aceite de oliva virgen extra
Sal marina

Elaboración

Congelar el pulpo durante 2 o 3 días antes de cocinarlo para romper las fibras.

Una vez descongelado, limpiar bajo el grifo, quitar las vísceras, los ojos y la boca.

Poner abundante agua al fuego en una cazuela alta y grande. Cuando rompa a hervir, coger el pulpo por la cabeza y meter y sacar varias veces antes de dejarlo cocer. Un pulpo de unos 3 kg tardará unos 40 minutos en hacerse.

Mientras, pelar y cocer las patatas con un puñado de sal hasta que estén blandas. Sacar con una espumadera, pelar y cortar en trozos desiguales.

Disponer las patatas donde se vaya a servir y colocar encima el pulpo troceado. Sazonar con sal, espolvorear con pimentón y añadir un chorro generoso de AOVE por encima.

Vieiras gratinadas

4 PERSONAS

Ingredientes

8 vieiras
100 g de jamón serrano
150 ml de vino blanco Albariño
1 puerro
1 cebolla
Pan rallado
4 cucharadas de salsa de tomate
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta negra

Elaboración

Limpiar las vieiras y las conchas por separado bajo el grifo, secar ambas con papel absorbente y disponer las vieiras de nuevo en las conchas. Reservar.

Picar la cebolla y sofreír en un poco de AOVE junto con la parte blanca del puerro, limpio de posible tierra y también picado fino. Pochar hasta que la verdura esté blanda.

Mojar con el vino y dejar que se evapore el alcohol durante un par de minutos. Añadir la salsa de tomate, sazonar con una pizca de sal y pimienta, y cocinar lentamente 10 minutos más.

Cortar el jamón en dados muy pequeños y distribuir sobre las vieiras, cubrir con el sofrito de puerro y espolvorear con pan rallado.

Gratinar en un horno precalentado a 220 °C hasta que la superficie esté dorada y crujiente.

Empanada

4 PERSONAS

Ingredientes

Para el sofrito

- **650 g de cebolla**
- **300 g de bonito del Norte en conserva**
- **300 g de salsa de tomate**
- **1 pimiento rojo**
- **1 pimiento verde**
- **180 ml de aceite de oliva virgen extra**

Para la masa

- **780 g de harina de trigo de fuerza**
- **25 g de levadura de panadería**
- **200 ml de agua**
- **15 ml de leche**
- **1 huevo**
- **15 g de sal**

Elaboración

Para el sofrito

Cortar la cebolla en juliana y los pimientos en dados y pochar lentamente en el AOVE durante 20 minutos. Escurrir y reservar el aceite.

Añadir la salsa de tomate y cocinar 5 minutos más. Incorporar el bonito escurrido, remover con una cuchara de madera, apagar el fuego y reservar hasta que se enfríe.

Para la masa

Echar la harina en un bol con la levadura desmenuzada y la sal. Agregar 250 mililitros del aceite del sofrito frío y el agua tibia, y mezclar hasta obtener una masa homogénea.

Enharinar la encimera y amasar durante 10 minutos. Formar una bola, tapar con un paño y reservar en un lugar templado 1 hora hasta que doble su volumen.

Una vez transcurrido el tiempo, dividir en dos, bolear de nuevo y dejar que repose 5 minutos para que pierda fuerza.

Para terminar

Estirar la masa y cortar en dos círculos, uno ligeramente más grande que el otro, y disponer en una bandeja forrada con papel sulfurizado.

Repartir el relleno por la base, tapar con la otra parte y sellar los bordes haciendo una doblez. Hacer un adorno en el centro de la empanada con un poco de masa.

Pintar la superficie con el huevo batido y la leche, y hornear en un horno precalentado a 180 °C, con calor arriba y abajo, durante 45 minutos o hasta que la superficie esté dorada.

Merluza a la gallega

3 PERSONAS

Ingredientes

6 rodajas de merluza
6 dientes de ajo
3 patatas
1 cebolla
1 cucharada de pimentón dulce
2 hojas de laurel
Aceite de oliva virgen extra
Sal marina

Elaboración

Sofreír la cebolla cortada en juliana en una cazuela con AOVE junto con las hojas de laurel durante unos minutos.

Añadir las patatas peladas y partidas en rodajas de 1 centímetro de grosor. Cubrir con agua y cocinar hasta que estén blandas, pero no deshechas.

Incorporar las rodajas de merluza sazonadas con sal y cocinar de 5 a 7 minutos. Agregar ½ vaso de agua si se quedara seco.

Aparte, laminar los dientes de ajo y sofreírlos en AOVE hasta que estén dorados. Espolvorear con el pimentón y remover para que no se queme. Agregar un poco del caldo de la cocción de las patatas y del pescado, y remover.

Disponer la merluza en un plato, verter la ajada encima y servir caliente.

Tarta de Santiago

4 PERSONAS

Ingredientes

280 g de almendras marcona
250 g de azúcar
5 huevos grandes
½ cucharadita de canela en polvo
Ralladura de ½ naranja
50 ml de licor de mandarina o de hierbas (opcional)
Azúcar glas

Elaboración

Triturar la mitad de las almendras hasta convertirla en harina y moler la otra mitad un poco más gruesa.

Mezclar los dos gramajes y extender sobre una bandeja forrada con papel sulfurizado. Hornear en un horno precalentado a 150 ºC durante 8-10 minutos para que se tueste. Dejar enfriar a temperatura ambiente 20 minutos.

Mientras, mezclar en un bol los huevos con el azúcar hasta que empiece a blanquear. Añadir la ralladura, la canela y el licor, e integrar.

Incorporar la almendra tostada en 2 o 3 veces con una espátula de silicona hasta obtener una masa homogénea.

Verter en un molde forrado con papel sulfurizado y hornear en un horno precalentado a 180 °C durante 25-30 minutos (los últimos 10 minutos colocar papel de aluminio sobre la superficie para que no se tueste en exceso).

Desmoldar la tarta cuando esté templada, dejar que se enfríe y espolvorear con azúcar glas sobre la plantilla de la cruz de Santiago para fijar la forma.

Filloas

4 PERSONAS

Ingredientes

200 g de harina de trigo
30 g de azúcar
500 ml de leche
3 huevos
Anís seco
Mantequilla
Azúcar glas
Sal

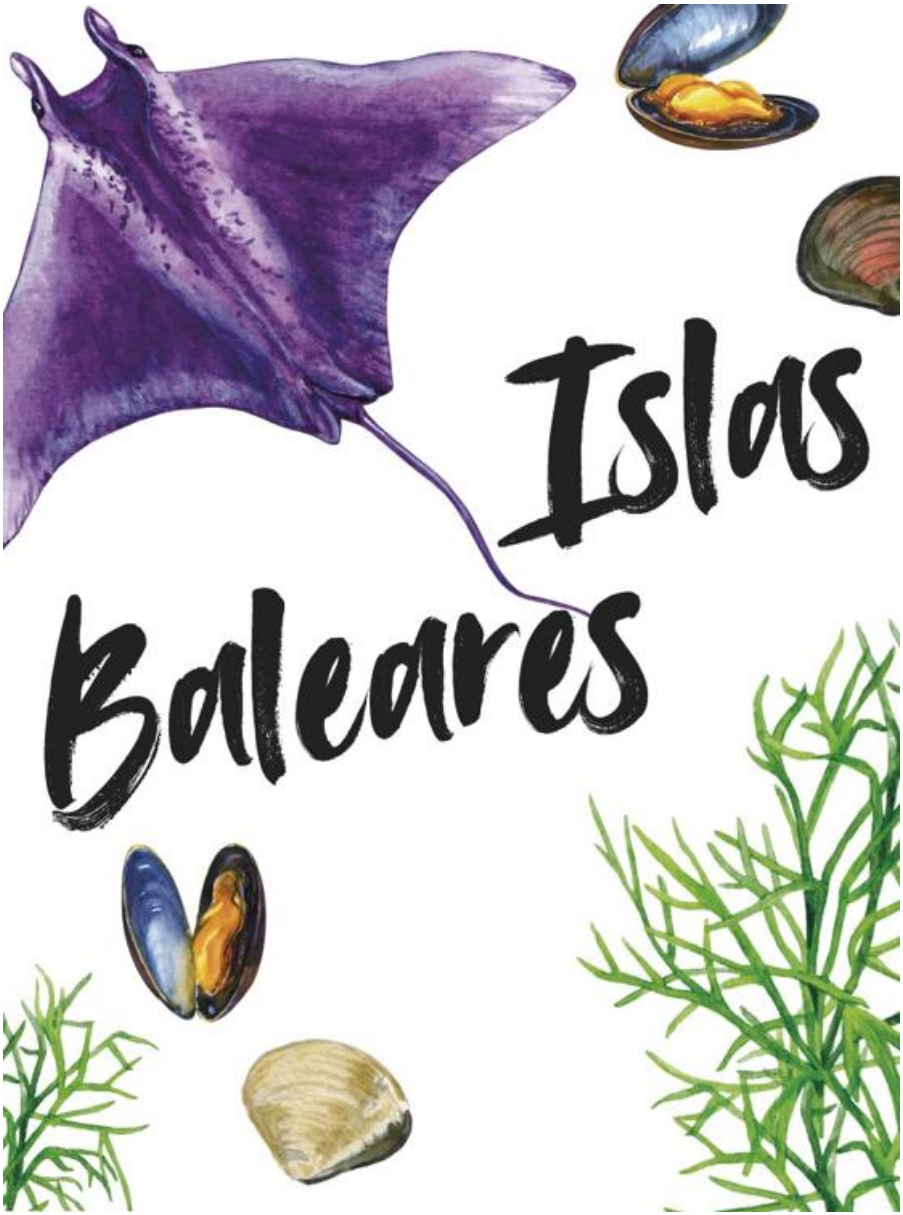
Elaboración

En un bol, batir la harina junto con el azúcar, la leche, los huevos, un chorro de anís y una pizca de sal hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos. Dejar que repose durante 1 hora.

Calentar una sartén antiadherente y engrasar con mantequilla toda la base. Verter un poco de la mezcla hasta que se cubra el fondo.

Cuando comiencen a salir burbujas y los bordes se separen de la sartén, dar la vuelta a la filloa con las manos y cocinar otros 30 segundos por el otro lado. Repetir la operación hasta terminar con toda la masa.

Enrollar y espolvorear con azúcar glas por encima y servir con mermelada y unas rodajas de manzana.


Islas
Baleares

Oliaigua

4 PERSONAS

Ingredientes

1 kg de tomates pera maduros
2 cebollas
2 pimientos verdes
2 dientes de ajo
1 guindilla (opcional)
5 vasos de agua
Pimentón dulce
Perejil fresco
1 hoja de laurel
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta negra

Elaboración

Sofreír en una cazuela con AOVE los dientes de ajo partidos por la mitad. Añadir la hoja de laurel y las cebollas y los pimientos cortados en juliana, y pochar hasta que estén a medio hacer.

Incorporar la guindilla, los tomates pelados, sin semillas y cortados en dados, pimentón, sazonar con sal y bastante pimienta, y confitar lentamente.

Agregar perejil picado, verter el agua, rectificar de sal y seguir cocinando, pero sin dejar que hierva en ningún momento.

Dejar que repose unos 8-10 minutos y servir templado.

Ensalada payesa

4 PERSONAS

Ingredientes

6 patatas
2 tomates
1 cebolla
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
3 latas de atún en aceite de oliva
2 latas de aceitunas rellenas
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Elaboración

Lavar las patatas y cocerlas con piel hasta que estén blandas. Dejar que se enfríen en un plato, pelar y cortar en trozos.

Servir las patatas junto con los pimientos, los tomates y la cebolla cortados en dados.

Incorporar el atún escurrido y desmenuzado y las aceitunas, y aliñar con sal y abundante AOVE.

Tumbet

6 PERSONAS

Ingredientes

4 patatas
2 berenjenas
2 calabacines
2 pimientos rojos
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Elaboración

Lavar las berenjenas, retirar los extremos y cortar en rodajas no demasiado finas sin pelar. Disponer en una bandeja, sazonar con sal y dejar que suelten sus jugos. Secar con papel absorbente.

Lavar los calabacines y pelar las patatas. Cortar ambos del mismo grosor que las berenjenas y freír por separado en abundante AOVE. Sazonar con sal.

Lavar los pimientos y cortar en juliana fina. Freír en AOVE hasta que estén blandos.

Emplatar formando capas con las verduras. La patata en la base, después la berenjena y el calabacín y coronar con las tiras de pimiento rojo.

Arroz brut

4 PERSONAS

Ingredientes

250 g de arroz bomba
250 g de conejo
250 g de pollo
250 g de costillas de cerdo
200 g de judías verdes
200 g de níscalos
200 g de guisantes congelados
50 g de sobrasada (opcional)
1 l de caldo de verduras
1 l de agua
4 corazones de alcachofa
2 tomates maduros
1 hígado de pollo
1 cebolla
1 cucharadita de canela en polvo
1 cucharadita de clavo
1 cucharadita de nuez moscada
Hebras de azafrán
Aceite de oliva virgen extra
Sal
1 cucharadita de pimienta negra

Elaboración

Sofreír en una cazuela con AOVE caliente las carnes troceadas (el pollo, el conejo, las costillas y el hígado) y sazonadas con sal y sellar por todos los lados. Retirar y reservar.

Pochar en el mismo aceite la cebolla picada hasta que esté transparente. Agregar la sobrasada desmenuzada y sofreír unos minutos. Incorporar los tomates rallados y cocinar 5 minutos más.

Mientras, majar en un mortero el hígado de pollo con las especias y

unas hebras de azafrán, y agregar a la cazuela junto con las judías verdes limpias y cortadas en trozos, los níscalos troceados, los guisantes y los corazones de alcachofa partidos por la mitad. Rehogar otros 5 minutos.

Incorporar las carnes de nuevo, cubrir con el caldo y el agua, dejar que hierva, bajar el fuego y cocer lentamente durante 1 hora.

Una vez transcurrido el tiempo, añadir el arroz y cocinar 15 minutos hasta que esté hecho y quede ligeramente meloso.

Escaldums

4 PERSONAS

Ingredientes

1 pollo entero
2 dientes de ajo
1 cebolla
Piñones
Ciruelas
Harina de trigo
Mejorana seca
1 vaso de caldo de ave
¼ de vaso de vino oloroso
1 puñado de pasas
1 puñado de almendras
1 puñado de piñones tostados
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta negra

Elaboración

Cortar el pollo en trozos, salpimentar y enharinar. Sellar en una cazuela con AOVE junto con los dientes de ajo enteros hasta que el pollo esté dorado. Reservar en un plato la carne y los dientes de ajo.

Sofreír en el mismo aceite la cebolla cortada en juliana hasta que esté transparente. Añadir los piñones, las pasas y las ciruelas y caramelizar lentamente.

Verter el oloroso y dejar que se evapore el alcohol. Mojar con el caldo, añadir de nuevo el pollo, cubrir con agua y cocinar durante 20 minutos.

Aparte, majar en un mortero las almendras con los dientes de ajo reservados, verter un poco del caldo de la cocción y añadir esta picada a la cazuela.

Incorporar mejorana, poner a punto de sal y pimienta, y cocer otros 20 minutos más. Decorar con piñones tostados.

La Rioja

Patatas a la riojana

4 PERSONAS

Ingredientes

1 kg de patatas
250 g de chorizo fresco
1 l de caldo de carne o agua
3 dientes de ajo
1 cebolla
1 cucharada de pulpa de pimiento choricero
½ cucharadita de pimentón picante
2 hojas de laurel
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

Pelar, lavar y picar la cebolla en juliana fina, y pochar en una cazuela con un poco de aceite hasta que esté transparente.

Incorporar los dientes de ajo picados, la cucharada de pulpa de pimiento choricero y el pimentón picante. Remover para que no se queme.

Añadir el chorizo cortado en rodajas gruesas y freír hasta que suelte la grasa y los sabores se integren.

Agregar las hojas de laurel y las patatas peladas y chascadas con un cuchillo en trozos grandes. Sazonar con sal y cubrir con el caldo o el agua. Dejar que hierva.

Bajar el fuego y cocinar lentamente durante 30 minutos o hasta que las patatas estén cocidas y el caldo haya cogido cuerpo.

Menestra de verduras

4 PERSONAS

Ingredientes

250 g de judías verdes redondas
250 g de guisantes frescos
200 g de habas frescas
200 g de pencas de acelga
200 g de jamón serrano
4 alcachofas
4 espárragos blancos
4 huevos
4 borrajas
2 dientes de ajo
2 zanahorias
2 patatas
2 árboles de brócoli
Harina de trigo
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta negra

Elaboración

Lavar los espárragos y retirar con un pelador la parte leñosa. Cocer en agua y sal durante 40 minutos. Escurrir y reservar.

Pelar las zanahorias, cortar en bastones y cocer durante 15 minutos. Pelar las patatas, cortar en dados y cocer también durante 15 minutos. Lavar las pencas, partir en varios trozos y cocer durante 10 minutos. Desgranar las habas y cocer durante 8 minutos. Retirar la parte externa de las alcachofas y las puntas y cocer durante 7 minutos (reservar su agua).

Quitar las hebras de la borraja y cortar en bastones, desgranar los guisantes, quitar los extremos de las judías verdes y cortar el tallo del brócoli, y cocer todo durante 5 minutos.

Una vez que las verduras están cocidas, escurrir sobre papel absorbente y disponerlas en una fuente de barro, todas excepto los espárragos, las alcachofas y el brócoli. Pasar estas dos últimas por harina y 1 huevo batido con una pizca de sal, y freír en AOVE hasta que estén doradas. Escurrir y reservar.

Poner agua a hervir y cocer los otros huevos durante 10 o 12 minutos. Dejar enfriar, pelar y cortar en cuartos. Reservar.

Cortar el jamón en dados y rehogar junto con los dientes de ajo picados en un poco de aceite. Añadir harina y tostar para que pierda el sabor a crudo. Agregar unos cazos del agua reservada de las alcachofas y cocinar hasta que la salsa tome cuerpo.

Verter sobre las verduras cocidas, mezclar con cuidado y cocinar unos 5 minutos para que los sabores se integren. Poner a punto de sal

Acompañar la menestra con las verduras rebozadas, los espárragos enteros y los huevos duros.

Calamares a la riojana

4-6 PERSONAS

Ingredientes

1 kg de calamares
150 ml de vino tinto
2 tomates
2 pimientos verdes
2 dientes de ajo
1 cebolla
1 cucharada de pulpa de pimiento choricero
2 hojas de laurel
Aceite de oliva
Sal
Pimienta negra

Elaboración

Retirar la piel de los calamares, limpiar por dentro, separar la cabeza de los tentáculos y cortar el cuerpo en anillas. Reservar.

Sofreír en una cazuela grande la cebolla troceada junto con los dientes de ajo picados hasta que todo esté bien pochado. Añadir las hojas de laurel y los pimientos lavados y troceados en cuadrados y seguir rehogando.

Cuando la verdura esté pochada, agregar los tomates picados y sin semillas, y sazonar con sal. Seguir cocinando hasta que no quede líquido. Retirar las hojas de laurel y triturar el sofrito.

Verter el sofrito de nuevo en la cazuela, incorporar las anillas reservadas y la pulpa de pimiento choricero. Remover con una cuchara de madera y cocinar unos minutos para que los sabores se integren.

Regar con el vino y dejar que se evapore el alcohol. Bajar el fuego, poner a punto de sal y pimienta y cocer 15 minutos o hasta que los calamares estén blandos.

Dejar reposar unos minutos con el fuego apagado antes de servir.

Fritada

4 PERSONAS

Ingredientes

½ kg de tomates maduros
4 patatas
3 pimientos verdes
2 calabacines
1 pimiento rojo
1 cebolla
1 cucharada de azúcar
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta negra

Elaboración

Escaldar los tomates durante un par de minutos. Dejar enfriar, pelar y reservar.

Aparte, pelar las patatas y cortar en rodajas finas como si fuera para tortilla. Freír en abundante AOVE caliente con una pizca de sal hasta que estén hechas. Pasar por un colador para retirar el exceso de aceite y disponerlas en el plato en el que se vaya a servir.

Cortar la cebolla en juliana y pocharla en una sartén con AOVE. Añadir los pimientos cortados en dados, remover y seguir cocinando. Añadir los calabacines en dados pequeños, salpimentar al gusto y dejar que las verduras se pochen.

Incorporar los tomates cortados igualmente en dados, mezclar bien y cocinar durante 15 minutos. Añadir el azúcar para bajar la acidez del tomate.

Servir como plato único o como acompañamiento de carnes o pescados.

Pochas con codorniz

4 PERSONAS

Ingredientes

500 g de pochas
4 codornices
2 zanahorias
2 pimientos rojos
2 dientes de ajo
1 pimiento verde
1 cebolla
3 cucharadas de pulpa de pimiento choricero
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

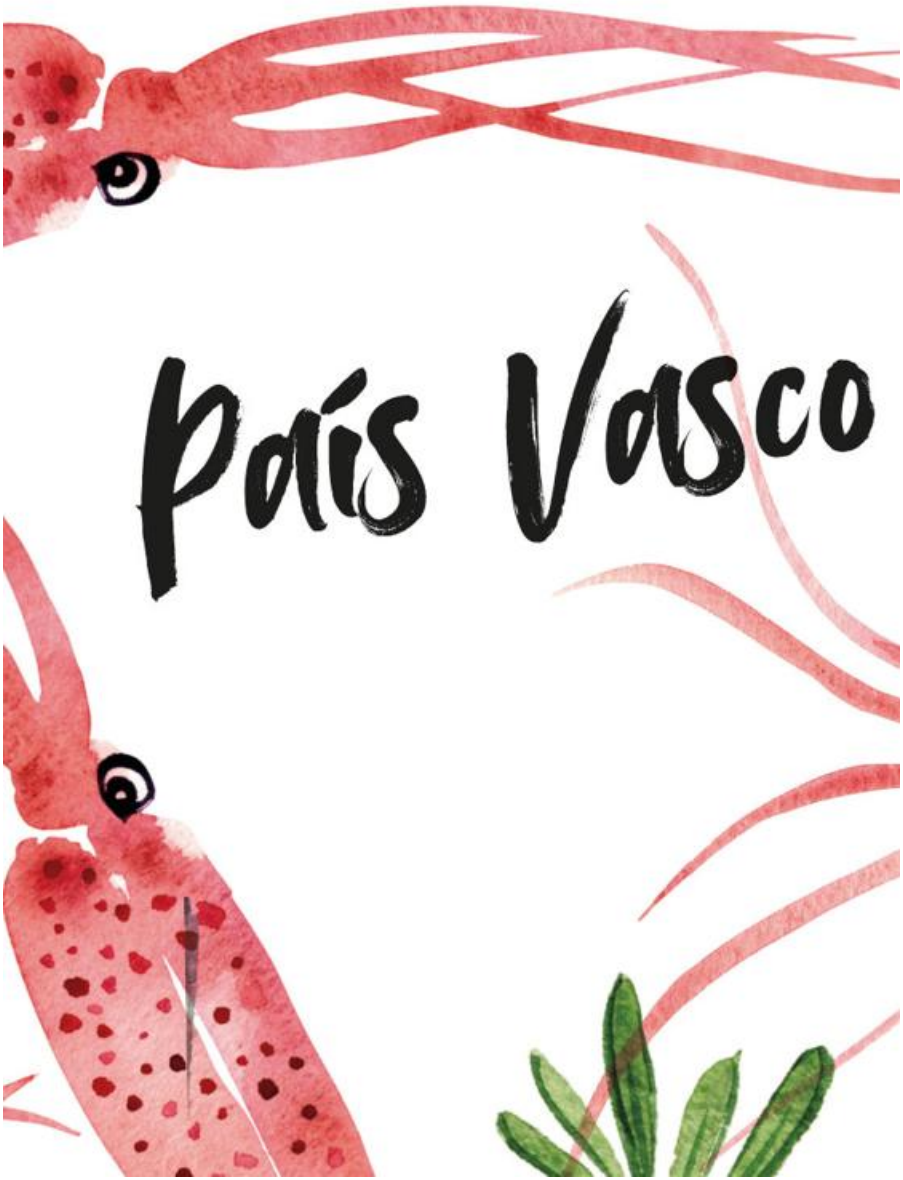
Poner a calentar agua en una cazuela con un puñado de sal y cuando hierva añadir las pochas. Tapar y cocer durante 30 minutos o hasta que estén casi hechas.

Mientras, cortar las codornices en porciones, separando los muslos y las pechugas, y dorar por todos los lados en un poco de aceite. Retirar y reservar en un plato.

Sofreír en el mismo aceite los dientes de ajo picados hasta que tomen color. Añadir los pimientos cortados en dados pequeños y las zanahorias peladas y cortadas en rodajas, y seguir rehogando durante unos minutos.

Incorporar la pulpa de pimiento choricero, remover y verter un cazo del agua de la cocción de las pochas. Cocinar unos minutos, poner a punto de sal y triturar.

Unos 20 minutos antes de que las pochas estén cocidas, incorporar el sofrito triturado, las codornices troceadas, rectificar de sal y seguir cocinando unos minutos más para que los sabores se integren.


País Vasco

Porrusalda

4 PERSONAS

Ingredientes

500 g de puerros
1 l de caldo de verduras
4 patatas
2 zanahorias
1 cebolla
1 hoja de laurel
Aceite de oliva
Sal
Pimienta negra

Elaboración

Pelar, picar y sofreír la cebolla en una cazuela con un poco de aceite y una pizca de sal hasta que esté transparente.

Mientras, retirar las hojas exteriores de los puerros y lavar muy bien bajo el grifo para quitar la posible tierra. Cortar en rodajas gruesas e incorporar a la cazuela. Saltear durante unos minutos.

Agregar las zanahorias peladas y cortadas igualmente en rodajas y seguir rehogando unos minutos más. Remover con cuidado con una cuchara de madera.

Añadir la hoja de laurel y las patatas peladas y chascadas en trozos medianos.

Bajar el fuego, cubrir con el caldo y sazonar con sal y pimienta. Cocer durante 20 o 25 minutos hasta que estén blandas, pero no deshechas. Probar y poner a punto de sal.

Alubias de Tolosa

4 PERSONAS

Ingredientes

500 g alubias de Tolosa
200 g de panceta
2 dientes de ajo
1 morcilla de cebolla
1 chorizo
1 hueso de jamón
1 cebolla
Piparras
1 cucharada de pimentón dulce
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

Poner las alubias en remojo la noche anterior. Al día siguiente, escurrir y disponerlas en una cazuela grande junto con 1 diente de ajo entero, la tira de panceta y el hueso de jamón. Cubrir con agua, echar un chorro de aceite y poner al fuego. Dejar que hierva.

Despumar, bajar el fuego y cocer durante unas 2 horas. Remover de vez en cuando la cazuela por las asas, pero sin introducir ninguna cuchara para que las alubias no se deshagan.

A mitad de la cocción incorporar la morcilla y el chorizo cortados en rodajas, y seguir cocinando lentamente.

Aparte, sofreír en una sartén con un chorro de aceite la cebolla cortada en dados y el otro diente de ajo picado hasta que estén pochados. Espolvorear con el pimentón, remover y verter en la cazuela. Unos 15 minutos antes de terminar la cocción, poner a punto de sal.

Dejar reposar antes de servir y acompañar el plato con unas piparras.

Kokotxas al pilpil

4 PERSONAS

Ingredientes

1 kg de kokotxas
4 dientes de ajo
1 guindilla
Vino blanco (opcional)
Perejil fresco
200 g de aceite de oliva virgen
Sal

Elaboración

Limpiar las kokotxas retirando el exceso de piel y sazonar con sal por los dos lados.

Echar en una cazuela de barro grande abundante aceite para que cubra casi por completo las kokotxas. Añadir los dientes de ajo cortados en láminas finas y la guindilla. Poner al fuego y confitar los ajos ligeramente sin que lleguen a dorarse. Reservar en un plato.

Dejar templar el aceite e introducir entonces las kokotxas con la piel hacia arriba. Cocinar durante unos 5 minutos o hasta que empiecen a soltar la gelatina.

Subir un poco el fuego, darles la vuelta, sazonar con sal, retirar la mitad del aceite y comenzar a menear la cazuela con movimientos circulares.

A la vez, ir vertiendo poco a poco el aceite que se ha retirado hasta que la salsa vaya espesando.

Mojar con un poco de vino y continuar moviendo la cazuela hasta que la salsa esté ligada. Espolvorear con perejil picado y acompañar con la guindilla y los dientes de ajo reservados.

Bacalao a la vizcaína

4 PERSONAS

Ingredientes

4 lomos de bacalao desalado
400 ml de agua
50 ml de coñac
4 dientes de ajo
2 cebollas
2 tomates
1 rebanada de pan tostado
1 cucharada de pulpa de pimiento choricero
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Elaboración

Pelar los dientes de ajo, cortar en láminas finas y confitar en AOVE sin que lleguen a dorarse.

Incorporar los lomos de bacalao con la piel hacia arriba y cocinar un par de minutos. Dar la vuelta y sellar por el otro lado otros 2 minutos más. Retirar los ajos y el pescado con una espumadera con cuidado de que no se rompa, y reservar en un plato.

Pelar las cebollas, cortar en juliana y confitar en el mismo aceite del bacalao durante 20 minutos. Sazonar con una pizca de sal.

Agregar la rebanada de pan cortada en trozos y mezclar. Verter el coñac y dejar que se evapore el alcohol.

Incorporar la cucharada de pulpa de pimiento choricero, los tomates rallados y seguir cocinando hasta que el sofrito tenga cuerpo.

Mojar con el agua y cocinar lentamente durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando. Triturar la salsa, añadir de nuevo los lomos de bacalao y los dientes de ajo, y cocinar unos minutos más, removiendo la cazuela con movimientos circulares para que los

sabores se integren.

Chipirones en su tinta

4 PERSONAS

Ingredientes

600 g de chipirones
2 cebollas
2 dientes de ajo
2 bolsas de tinta de calamar
1 tomate
1 pimiento verde
1 vaso de vino blanco
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Elaboración

Limpiar los chipirones, retirando la pluma, y cortar las aletas y los tentáculos. Darles la vuelta y lavar por dentro bajo el grifo.

Aparte, pelar y picar en cuadrados una de las cebollas y saltearla en AOVE junto con los dientes de ajo también picados hasta que esté transparente.

Una vez que la cebolla esté pochada, añadir el pimiento verde y el tomate rallado y seguir sofriendo unos minutos más.

Disolver las bolsas de tinta en un poco de agua y el vino blanco, y verter en la cazuela. Cocinar lentamente durante 15 minutos y triturar después hasta obtener una salsa fina.

Disponer los chipirones en la cazuela de la salsa y cocinar 15 o 20 minutos. Poner a punto de sal y continuar la cocción otros 5 minutos más para que los sabores se integren. Servir con arroz blanco.

Goxua

4 PERSONAS

Ingredientes

Para el bizcocho genovés

- **120 g de azúcar**
- **120 g harina de trigo**
- **6 huevos**

Para la crema pastelera

- **200 g de azúcar**
- **40 g de maicena**
- **400 ml de leche**
- **4 yemas**
- **2 ramas de canela**
- **Peladura de limón**

Para el almíbar

- **125 g de azúcar**
- **125 ml de agua**
- **30 ml de ron**

Para la nata montada

- **500 ml de nata**
- **2 cucharadas de azúcar**
- **Otros**
- **Azúcar**

Elaboración

Para el bizcocho genovés

Batir los huevos con el azúcar hasta que la mezcla duplique su volumen. Agregar la harina tamizada y seguir batiendo hasta obtener una masa esponjosa.

Engrasar una bandeja, verter la masa y hornear en un horno precalentado a 180 °C durante 30 minutos. Dejar enfriar, desmoldar y reservar.

Para la crema pastelera

Diluir la maicena en un vaso de leche y reservar. Batir el azúcar con las yemas hasta obtener una mezcla homogénea. Agregar la maicena diluida y seguir batiendo.

Hervir el resto de la leche con la peladura de limón y la canela. Colar y verter la leche aromatizada sobre la mezcla anterior. Seguir cocinando hasta que la crema espese sin dejar de batir para que no se pegue. Tapar a piel con film transparente para que no se forme costra y reservar en el frigorífico.

Para el almíbar

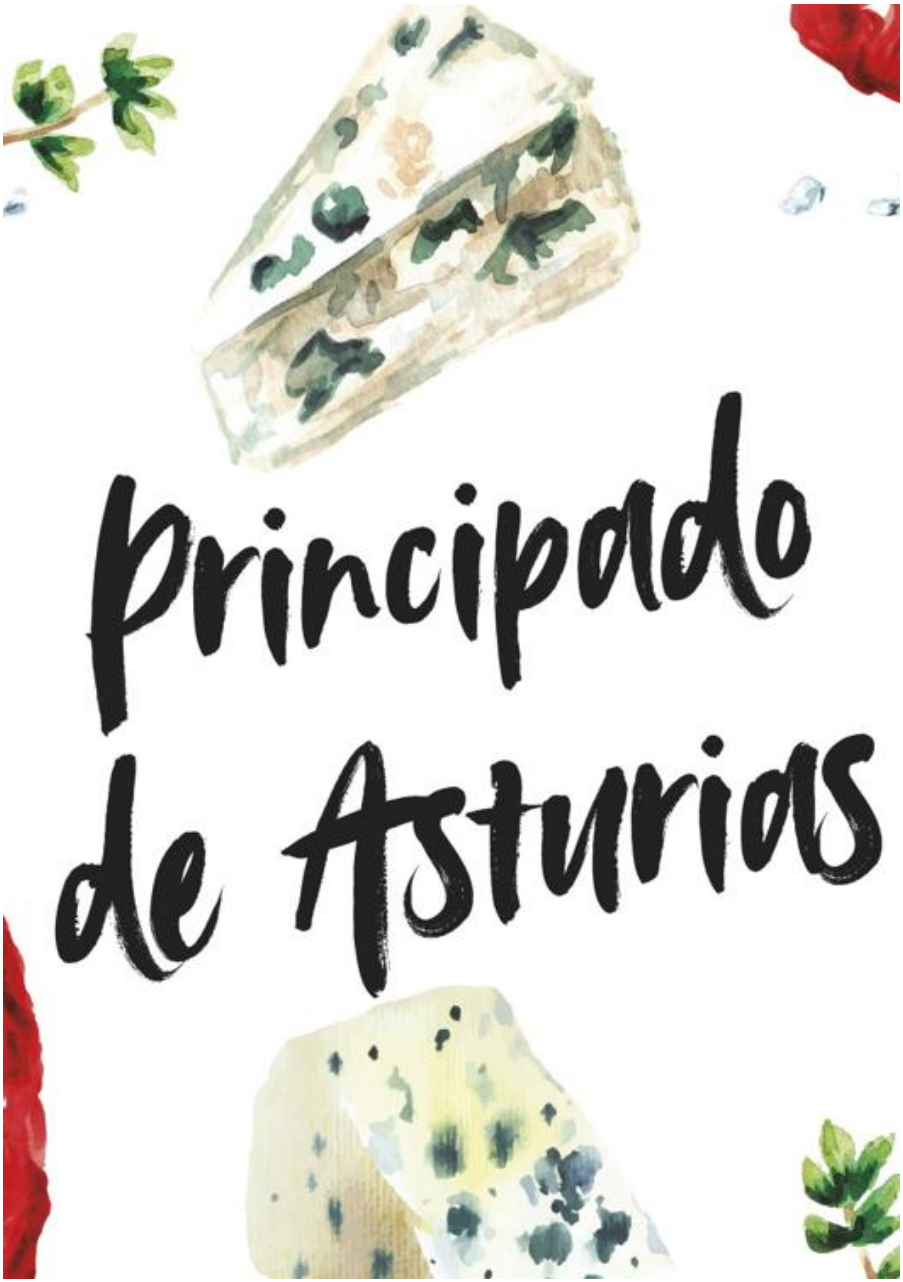
Calentar el agua con el azúcar y batir con unas varillas hasta que se disuelva. Añadir el ron y dejar que reduzca. Reservar.

Para la nata montada

Montar la nata con el azúcar con unas varillas eléctricas, y reservar en frío en una manga pastelera.

Para terminar

Cortar con un aro de emplatar varias capas de bizcocho. Poner una capa de nata en el vaso, colocar encima el bizcocho. Verter un poco de almíbar para emborracharlo y añadir una capa de crema pastelera. Espolvorear con azúcar y caramelizar con un soplete.


Principado
de Asturias

Pastel de cabracho

4 PERSONAS

Ingredientes

600 g de cabracho
100 g de salsa de tomate
150 ml de nata líquida
4 huevos
1 pimiento del piquillo (opcional)
1 zanahoria
1 puerro
1 cebolla
Mantequilla
2 hojas de laurel
Aceite de oliva
Sal
Pimienta negra en grano

Elaboración

Calentar abundante agua en una cazuela con 1 cucharadita de sal. Cuando empiece a hervir, añadir la zanahoria y la cebolla peladas, el puerro sin la parte verde, las hojas de laurel, unos granos de pimienta y 1 cucharada de aceite. Cocer durante 20 minutos y colar.

Introducir el cabracho limpio y hervir 15 minutos. Retirar la piel y las espinas, y desmenuzar.

Aparte, batir en un bol los huevos, agregar la salsa de tomate, la nata, el pimiento del piquillo y el cabracho desmenuzado. Poner a punto de sal y pimienta, y triturar hasta obtener una mezcla homogénea.

Engrasar unos moldes con mantequilla y verter la mezcla. Hornear al baño María en un horno precalentado a 180 °C sin la resistencia superior unos 40-45 minutos.

Fabada

4 PERSONAS

Ingredientes

400 g de fabes
200 g de lacón
200 g de panceta
2 chorizos ahumados asturianos
2 morcillas asturianas
1 cebolla
1 cucharada de pimentón de la Vera
1 hoja de laurel (opcional)
Hebras de azafrán
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

Poner las fabes, el lacón y el tocino en remojo la noche anterior con agua fría.

Al día siguiente, disponer las fabes escurridas en una cazuela con el lacón, la panceta, los chorizos y las morcillas junto con la cebolla, la hoja de laurel y la cucharada de pimentón. Cubrir con agua y cocer a fuego lento hasta que rompa a hervir.

Retirar la espuma y agregar las hebras de azafrán. Cuando vuelva a hervir, asustar con un vaso de agua fría para cortar la cocción. Repetir el proceso tres veces.

Tapar y seguir cociendo a fuego lento durante 2 horas y 30 minutos o hasta que estén blandas. Una vez cocidas, poner a punto de sal.

Cachopo

4 PERSONAS

Ingredientes

4 filetes de ternera asturiana
8 lonchas de queso
4 lonchas de cecina o jamón serrano
2 huevos
Harina de trigo
Pan rallado
Aceite de oliva
Sal
Pimienta negra

Elaboración

Envolver con papel del horno los filetes de ternera y dar unos golpes con un mazo para que queden más finos. Salpimentar por ambos lados.

Extender uno de los filetes y disponer encima la mitad de las lonchas de queso y sobre estas la mitad del jamón cortado fino.

Colocar encima otro filete y presionar o pinchar los laterales con un palillo para que no se salga el relleno. Hacer lo mismo con el otro filete.

Rebozar cada cachopo primero por harina, después por los huevos batidos y finalmente por pan rallado.

Calentar abundante aceite en una sartén grande y freír los cachopos hasta que estén dorados por una cara. Dar la vuelta y freír por la otra hasta que queden crujientes. Escurrir sobre papel absorbente y servir con patatas fritas.

Pitu de caleya

4 PERSONAS

Ingredientes

1 pollo grande de corral
200 ml de vino de Jerez
200 ml de coñac
12 patatas pequeñas nuevas
4 cebollas
1 pimientos verde
1 cabeza de ajo
Harina de trigo
1 cucharada de pimentón dulce
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta negra

Elaboración

Partir el pollo en trozos y dejarlo en adobo durante toda la noche o, al menos, unas horas, con los dientes de ajo pelados y la mitad del vino.

Una vez transcurrido el tiempo, escurrir, sazonar con sal y enharinar ligeramente por todos los lados. Freír en aceite caliente hasta que el pollo esté dorado y reservar en un plato. Retirar la mitad del aceite y reservar también para freír las patatas.

Sofreír en el mismo aceite la cebolla cortada en juliana y el pimiento verde picado en dados. Añadir los dientes de ajo troceados del adobo y la carne de pollo, y rehogar durante unos 15 minutos o hasta que las verduras estén pochadas. Salpimentar.

Agregar el pimentón, remover para que no se queme y verter el resto del vino y del adobo. Tapar y cocer durante 2 horas, removiendo de vez en cuando.

Después, mojar con el coñac, dejar que se evapore el alcohol y cocer lentamente 30 minutos más. Poner a punto de sal.

Mientras, freír en el aceite reservado las patatas nuevas peladas hasta que se doren. Escurrir y agregarlas al guiso para que se terminen de hacer en la cazuela junto con el pollo.

Cebollas rellenas de bonito

4 PERSONAS

Ingredientes

8 cebollas
150 g de bonito en aceite de oliva
250 ml de tomate triturado
250 ml de agua
200 ml de sidra
4 pimientos del piquillo
1 huevo cocido
1 diente de ajo
1 cucharada de harina de trigo
Perejil fresco
1 hoja de laurel
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Elaboración

Escurrir el bonito y desmenuzarlo en un bol con un tenedor. Añadir el huevo picado, 2 pimientos cortados en dados y la mitad del tomate. Mezclar y reservar el relleno.

Pelar las cebollas y cortar la base de cada una para que se apoye. Vaciar con un sacabolas, tratando de que no se rompan las capas exteriores. Reservar los trozos del interior para hacer la salsa.

Aparte, rellenar las cebollas con la mezcla y freír en AOVE hasta que estén doradas. Retirar un poco del aceite de la sartén.

Pochar en el mismo AOVE los trozos picados sobrantes del interior de las cebollas durante unos 10 minutos. Salpimentar, agregar la cucharada de harina y tostar para que se quite el sabor a crudo.

Añadir el resto del tomate y de pimientos del piquillo, el diente de ajo majado y la hoja de laurel, sazonar con sal, verter la sidra y dejar que se evapore el alcohol unos minutos. Mojar con el agua y seguir

cocinando unos minutos más para que los sabores se integren.

Retirar la hoja de laurel, triturar, verter la salsa en la cazuela de las cebollas rellenas, tapar y cocinar lentamente durante 2 horas.

Región de
Murcia

Ensalada murciana

4 PERSONAS

Ingredientes

600 g de tomate entero de lata
3 huevos
2 latas de atún en conserva
1 cebolleta
Aceitunas negras sin hueso
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Elaboración

Cocer los huevos durante 10 minutos a partir de que empiece a hervir el agua. Una vez cocidos, dejar enfriar y pelar.

Escurrir el jugo de los tomates con un colador, trocearlos con un cuchillo y disponerlos en una fuente.

Añadir la cebolleta cortada en juliana fina y el atún escurrido y desmenuzado.

Incorporar unas aceitunas negras, los huevos cortados en cuartos, aliñar con AOVE y sal al gusto, y mezclar bien. Reservar en el frigorífico hasta el momento de servir.

Magro con tomate

4 PERSONAS

Ingredientes

500 g de solomillo de cerdo
500 g de tomate triturado de lata
100 ml de vino blanco
2 cebollas
2 dientes de ajo
1 pimiento verde
1 cucharadita de comino en polvo
2 hojas de laurel
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta negra

Elaboración

Cortar la carne en trozos de bocado, salpimentar y sellar a fuego medio por todos los lados en un poco de AOVE caliente. Cuando esté ligeramente dorada, retirar y reservar en un plato.

Sofreír en el mismo aceite los dientes de ajo picados con cuidado de que no se quemen. Añadir las cebollas cortadas en cuadrados, mezclar e incorporar el pimiento verde también picado fino. Sazonar con sal y pimienta, tapar y pochar 5 minutos.

Agregar el comino y las hojas de laurel, y remover con una cuchara de madera. Subir el fuego, mojar con el vino y dejar que se evapore el alcohol durante 2 minutos.

Echar el tomate, bajar el fuego de nuevo y cocinar hasta que empiece a burbujear. Añadir entonces la carne reservada y los jugos que haya soltado, remover, tapar y cocer durante 30 minutos.

Unos 10 minutos antes de terminar, poner a punto de sal y pimienta, y si la carne estuviera aún un poco dura, dejar en el fuego un poco más de tiempo.

Arroz caldero

4 PERSONAS

Ingredientes

2 kg de diferentes pescados
400 g de tomates maduros
400 g de arroz de Calasparra
2 l de agua
4 dientes de ajo
4 ñoras
Alioli
Hebras de azafrán
Aceite de oliva
Sal
Pimienta negra

Elaboración

Limpiar el pescado de roca y separar las cabezas. Reservar.

Sofreír en un poco de aceite las ñoras partidas y sin semillas con los dientes de ajo troceados hasta que tengan color. Una vez dorados, colar del aceite y machacar en un mortero. Reservar.

Freír las cabezas del pescado en el mismo aceite de las ñoras durante unos minutos. Una vez fritas, retirar de la cazuela y agregar los tomates pelados y troceados. Sazonar con sal y pimienta y cocinar durante 20 minutos.

Incorporar las ñoras y los ajos machacados, y seguir cocinando otros 5 minutos más.

Añadir el pescado cortado en trozos o en rodajas, el agua y cocer hasta que el fumet haya reducido. Remover de vez en cuando y rectificar de sal. Reservar una taza de fumet y reservar el pescado para otras elaboraciones.

Hervir el resto de fumet en la cazuela, repartir el arroz y bajar el fuego.

Añadir unas hebras de azafrán tostadas y cocer durante 20 minutos o hasta que el arroz esté en su punto.

Servir con alioli. Se puede acompañar con langostinos o quisquillas, calamares y almejas.

Zarangollo

4 PERSONAS

Ingredientes

500 g de calabacines
500 g de cebollas
3 huevos
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

Retirar las puntas de los calabacines, pelar y cortar en rodajas. Pelar también las cebollas y cortarlas en juliana fina.

Pochar en una sartén grande con abundante aceite las cebollas y los calabacines durante unos 20 minutos. Sazonar con sal y remover de vez en cuando para que no se peguen al fondo.

Una vez que esté todo pochado, pasar por un colador para escurrir del aceite y volver a meter en la sartén.

Cascar los huevos de uno en uno, sazonar con sal e ir removiendo con un tenedor hasta que se cuajen y se forme un revuelto.

Paparajotes

4 PERSONAS

Ingredientes

24 hojas de limonero
200 g de harina de trigo
200 g de azúcar
250 ml de leche
2 huevos
½ sobre de levadura
Ralladura de 1 limón
Canela en polvo
Aceite de oliva

Elaboración

Lavar y secar muy bien las hojas de limonero, y reservar.

Batir en un bol los huevos junto con la leche. Añadir la ralladura del limón, 1 cucharada de azúcar, la levadura y la harina tamizadas juntas y una pizca de canela, y seguir batiendo con unas varillas hasta obtener una mezcla homogénea y algo consistente. Dejar que repose unos minutos.

Una vez transcurrido el tiempo, pasar las hojas de limonero por la masa y freír por tandas en abundante aceite caliente, a unos 180 °C, por los dos lados durante 2 o 3 minutos o hasta que estén doradas.

Sacar con una espumadera y escurrir sobre papel absorbente. Repetir la operación hasta terminar con todas las hojas.

Mezclar en un plato el resto del azúcar con canela al gusto y pasar las hojas de limonero escurridas y antes de que se enfríen por la mezcla.

Índice alfabético de recetas

Acelgas a la extremeña
Alcachofas con almejas
Alubias de Tolosa
Anchoas con concassé de tomate
Arroz brut
Arroz caldero
Atascaburras
Bacalao al ajoarriero
Bacalao a la dorada
Bacalao a la vizcaína
Bocata de calamares
Butifarra con alubias
Cachopo
Calamares a la riojana
Caldereta de cordero
Callos
Cardos con almendras
Cebollas rellenas de bonito
Chipirones en su tinta
Churros con chocolate
Coca de llanda
Cochinillo cochifrito
Cocido
Cocido montañés
Conejo en salmorejo
Cortadillo
Crema catalana
Duelos y quebrantos
Empanada
Ensalada murciana

Ensalada payesa
Escaldums
Escalivada
Esgarraet
Espárragos gratinados
Fabada
Fartons
Fideuá
Filloas
Flamenquines
Fricandó
Fritada
Goxua
Huevos estrellados
Judiones de La Granja
Kokotxas al pilpil
Leche frita
Magro con tomate
Menestra de verduras
Merluza a la gallega
Migas del pastor
Milhojas de membrillo y torta del Casar
Morteruelo
Oliaigua
Paella
Paparajotes
Papas arrugadas con mojo picón
Pastel de cabracho
Pastela de pollo
Patatas a la importancia
Patatas a la riojana
Patatas revolconas
Perdices en escabeche
Pimientos rellenos de bacalao
Pisto

Pitu de caleya
Pochas con chistorra
Pochas con codorniz
Pollo al chilindrón
Polvorones
Ponche segoviano
Porrusalda
Potaje de vigilia
Príncipe Alberto
Pulpo a la gallega
Quesada pasiega
Rabas
Rabo de toro al vino tinto
Ropa vieja
Salmorejo cordobés
Salmorejo de cerezas
Sopa castellana
Suquet de pescado
Tarta de piña con sobaos
Tarta de Santiago
Tortillitas de camarones
Trucha a la aragonesa
Tumbet
Vieiras gratinadas
Zarangollo

MasterChef. El arte de la cocina española
Recetas de nuestra tierra
Shine Iberia, CRTVE, SME

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.
Al comprar este ebook estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.
En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.
Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas reproducir algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño Ilustración de cubierta: © Marta R. Gustems Lettering de cubierta: © Iván Castro
Diseño de maqueta y de interiores: María Pitironte © Ilustraciones de interior: María Pitironte, a partir de los originales de Shutterstock © Fotografías de las recetas: Fernando Ramajo © Realización y estilismo de las recetas: Rocío Teus (Uombat Catering)

© 2023 Shine Iberia. MasterChef y el logo de MasterChef son marcas registradas de Shine Limited utilizadas bajo licencia. Todos los derechos quedan registrados. MasterChef está basado en un formato de Franc Roddam. En asociación con Ziji Producciones. **www.masterchef.com**
© CRTVE, SME, 2023
© Editorial Planeta, S. A., 2023
Espasa es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.planetadelibros.com
www.espasa.com

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: **sugerencias@espasa.es**

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2023

ISBN: 978-84-670-6991-4 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

¡Síguenos en redes sociales!